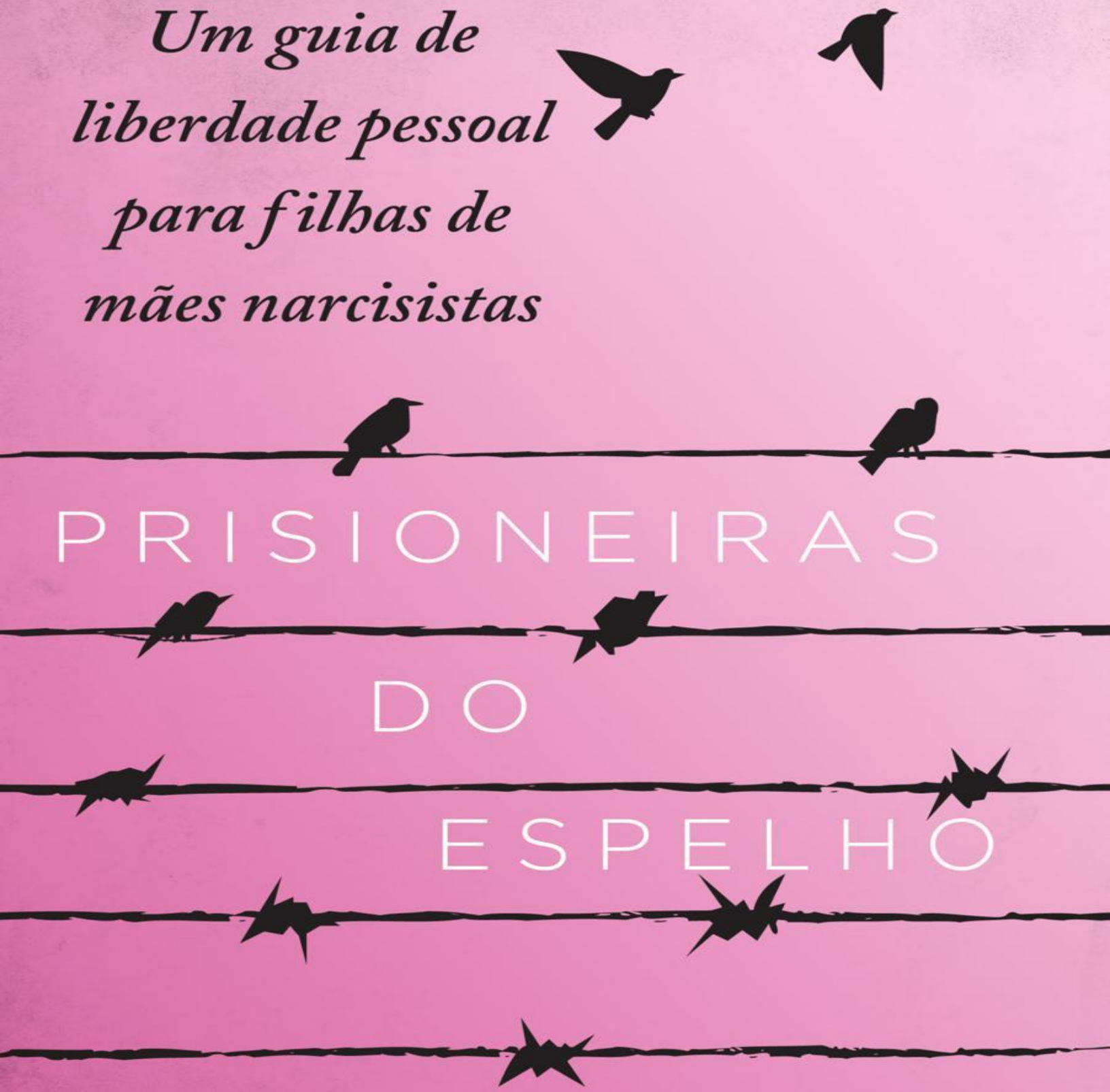
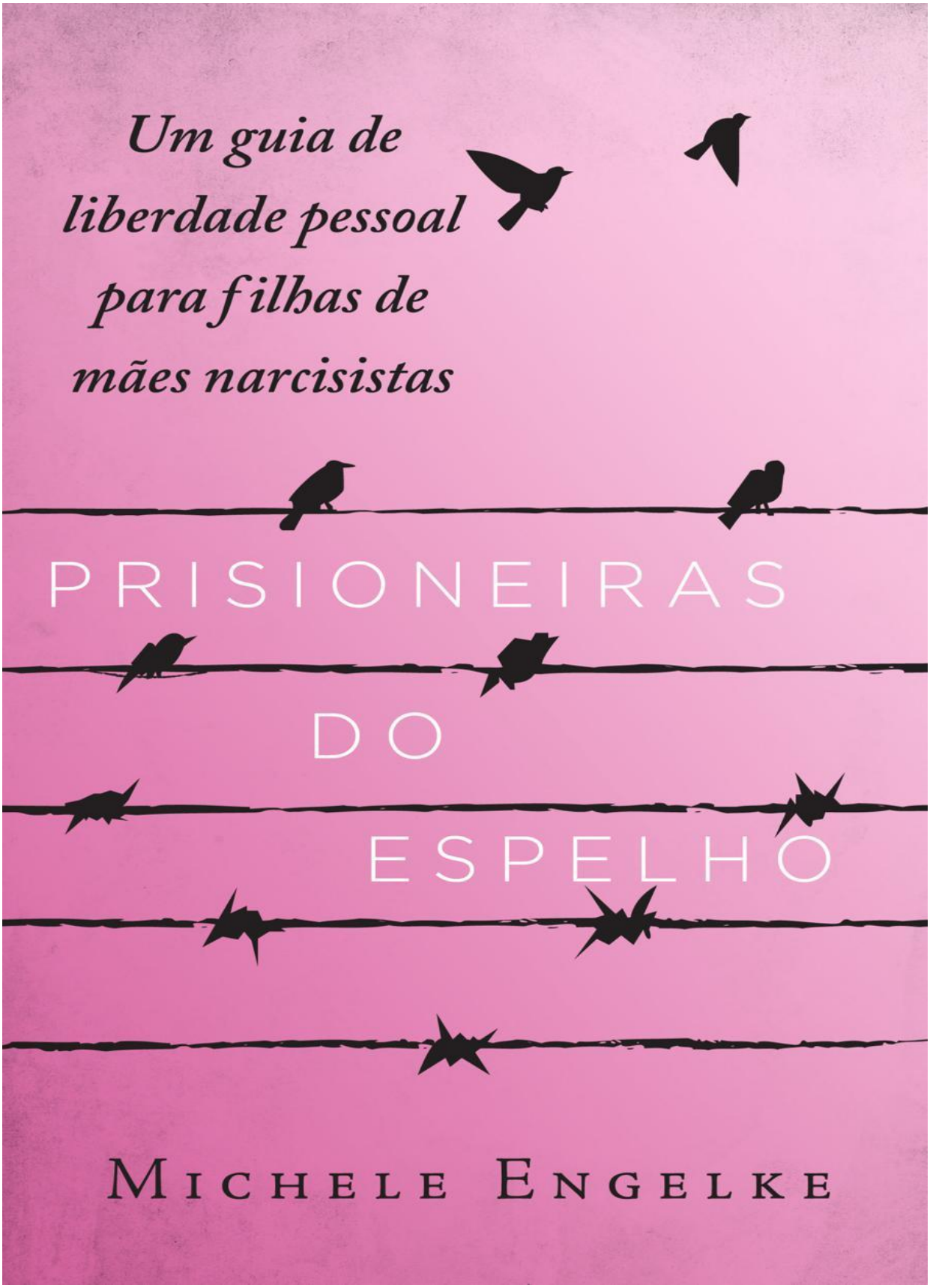
Um guia de liberdade pessoal para filhas de mães narcisistas



PRISIONEIRAS DO ESPELHO

MICHELE ENGELKE


Um guia de liberdade pessoal para filhas de mães narcisistas
PRISIONEIRAS DO ESPELHO
MICHELE ENGELKE

Prisioneiras do Espelho

Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas

Michele Engelke

Michele Engelke

Luxemburgo

Copyright © 2016

Michele Engelke

Todos os direitos reservados.

Edição digital. MARÇO 2016

ISBN: 978-99959-0-216-2

Cover Design by www.ebooklaunch.com

Conteúdos

•INTRODUÇÃO

- MÃES NARCISISTAS

- 1. O que é o narcisismo?

- **2. O antagonismo**
- 3. O egoísmo e o egocentrismo
- 4. O senso de direito
- 5. A falta de empatia
- 6. A indisponibilidade emocional

- **7. A mania de grandeza**
- 8. A arrogância
- 9. A dissimulação
- 10. A ira

•11. A inveja

•OS MITOS DA MÃE NARCISISTA

•12. Ela é uma boa mãe

•13. Ela é agradável

•14. Ela tem cuidado com a aparência

•15. Ela é a anfitriã perfeita

•16. Ela é comunicativa

•17. Ela é inteligente

- **18. Ela tem muitos amigos**
- 19. Ela é influente

- FILHAS DE MÃES NARCISISTAS

- **20. A baixa autoestima**
- 21. A superação e o derrotismo

- **22. A raiva e o sentimento de culpa**
- 23. A dissociação

24. O perfeccionismo

- 25. A falta de disciplina e a procrastinação
- 26. A dificuldade de estabelecer limites

•27. Os problemas de relacionamento

•REIVINDICANDO VOCÊ

•28. Para encerrar com o abuso narcisista

•29. Reconquistando o seu amor-próprio

•30. Redescobrindo quem você é

•31. Superando o perfeccionismo e a imobilidade

•32. Lidando com a culpa e a raiva

•33. Entendendo e respeitando seus limites

•34. Renovando relacionamentos

•35. Reconectando com seus sentimentos

•CONCLUSÃO

•Sobre a autora

INTRODUÇÃO

Para embarcar nesta jornada narcisista comigo, imagine a seguinte estória:

"Numa terra distante chamada Perfeição, o seu governante, Perfeito, mantinha seu povo prisioneiro em seu grande espelho. Certo dia, Perfeito propôs a seus prisioneiros que lhes concederia a liberdade, contanto que se tornassem perfeitos. Sem explicar, contudo, o que significava esta perfeição, somente que era necessária para que seu povo se tornasse livre. Os prisioneiros, confusos, mas, ao mesmo tempo, extremamente animados com a perspectiva de serem libertos do espelho de Perfeito de uma vez por todas, passaram a uma busca enlouquecida por essa tal de perfeição.

Eles fizeram tudo para alcançarem a perfeição: mudaram o corte de cabelo, de roupa, trocaram de personalidade, de comportamento, de voz e de nome, porém nada

satisfazia Perfeito. Eles tentaram tudo, o tempo foi passando e após terem esgotado todas as possibilidades de aperfeiçoamento, voltaram-se uns contra os outros. Esta batalha levou anos e os prisioneiros de Perfeito literalmente destruíram uns aos outros em suas tentativas de se tornarem perfeitos. O único sobrevivente foi Perfeito, porque perfeito, só ele."

Os narcisistas são como os prisioneiros de Perfeito, pois vivem em uma angústia

constante de provar para si mesmos e para os outros que são perfeitos. Tudo e todos

servem como instrumentos para que eles se sintam perfeitos e, consequentemente,

livres.

Mas como no caso da estória, esta perfeição é impossível de ser obtida. Eles passam a vida tentando alcançá-la em vão e morrem tentando. Como prisioneiros dessa obsessão, os narcisistas são condenados a uma vida repleta de amargura e insatisfação.

O problema é que os narcisistas não habitam o mundo real sozinhos, frequentemente,

têm famílias, as quais sofrem com a sua inquietude. Ser filha de uma mãe com

narcisismo é um papel sufocante vivido por você vinte e quatro horas por dia, doze

meses ao ano. O narcisismo é como uma cruz que você carrega aonde vai,

independentemente de estar na companhia de sua mãe.

A sua mãe é o centro do universo dela, do seu e dos outros. O que você é, diz ou faz só tem valor quando em relação a ela, que a usa como tônico narcisista, ou seja, para se sentir melhor. Este comportamento faz com que você se sinta como em uma permanente

gangorra emocional; cada vez que você está em cima ela está lá embaixo e vice-versa.

Aqui vão alguns exemplos de como esta dinâmica é observada na prática:

– Ela só reconhece as suas conquistas quando produzem um efeito positivo na imagem

dela diante dos outros, por exemplo: ela não demonstra nenhum entusiasmo quando

você a comunica sobre uma promoção no trabalho, mas menciona às amigas em

conversas ao telefone.

– Ela está constantemente fazendo comentários desagradáveis a respeito da sua

aparência e atitude, como se fosse modelo de ambos, por exemplo: critica a sua maneira

de lidar com os outros, seus interesses, peso ou estilo de roupa, como se tudo o que você precisasse para desenvolver um senso de identidade fosse a aprovação dela.

– Ela tem o hábito de expor você na frente dos outros, sem respeito algum, fornecendo detalhes sobre a sua situação, como se a sua vida fosse um livro aberto à apreciação pública, e ela, responsável por expô-lo.

– Ela usa de seu amor falso para conseguir o que deseja de você. Sua mãe se passa por querida e amiga somente quando quer alguma coisa ou precisa de um favor seu, porque

na verdade ela não a ama. Ela é incapaz de amar. Ela ama somente o que você pode lhe proporcionar.

– Ela rejeita tudo em você que não a beneficie ou concorde com ela, independente do

efeito que essa atitude provoque em você, por exemplo: você termina um

relacionamento abusivo com um namorado de *status* econômico privilegiado, só para ver o desapontamento estampado na cara da sua mãe narcisista quando você lhe conta.

A tendência é de associar a imagem do narcisista ao mito de Narciso com o espelho. Na verdade, o narcisismo vai muito além da vaidade, que é uma das inúmeras peças usadas na tentativa eterna do narcisista de corrigir a sua alma quebrada. Tudo é tônico

narcisista: amizades, empregos, doenças, mortes, casamentos, o tempo, o céu e o mar. A mais triste realidade é que esta lista também inclui você, filha de mãe narcisista. Você é a peça mais importante deste quebra-cabeça. A sua mãe precisa de você como tônico

narcisista, *muito*. Você é aquele peso que a joga para cima quando ela se sente para baixo.

Você, como filha de mãe narcisista, cresceu em um ambiente emocional totalmente

turbulento. No seu papel de tônico narcisista, você foi instruída, desde pequena, a

contemplar a realidade de um único ângulo: aquele que começa e termina na percepção

distorcida de sua mãe. Você aprendeu ser incapaz de produzir nada de bom sozinha,

pois, de acordo com a sua mãe narcisista, é naturalmente incompetente. Desde cedo,

você aprende que não é nada sem a sua mãe, pois foi *ela* quem a colocou no mundo.

Você, como todas as outras pessoas, não representa nada mais do que um acessório.

Tudo, absolutamente *tudo* que você faz não é bom o suficiente para a sua mãe narcisista. Esta verdade mantém você alerta e governa seus pensamentos de forma

soberana. Movida por um medo constante de ser rejeitada, você tende a fazer somente

aquilo com que sua mãe concorda. Você se torna ela. Como a sua pessoa não é e nunca

será boa o suficiente, você se torna os gostos e preferências dela.

Tudo seria diferente, é claro, se você fosse um *pouquinho* mais alta, ou mais baixa, ou mais bonita, ou atraente, ou mais magra, ou não tão gorda, ou mais esperta, ou

inteligente. Só mais uma *fraçãozinha* mais confiante, ou menos contida, ou mais rica, ou não tão pobre. Resumindo, tudo aquilo que ela acha que você deveria ser naquele

determinado momento. Com o narcisista, o que é certo hoje não é, necessariamente,

amanhã.

Você chega sempre tão perto de encontrar o marido perfeito, de conseguir aquele

emprego de sucesso, de se realizar quase tão plenamente, quando… Quase… Que pena!

Você chegou tão perto de dar aquela festa de aniversário perfeita, se não fosse aquele

champanhe tão amargo, ou aquela torta tão doce. Se a sua mãe é narcisista, você sabe exatamente a que me refiro. Como filha de mãe narcisista, você é totalmente impotente em diversas formas. Primeiro, você sofre sozinha, porque o narcisismo é tão difícil de comprovar. Isso se deve ao fato de que o narcisista nunca admite ter qualquer tipo de problema.

O narcisista não tem capacidade, como pessoa adulta, de refletir objetivamente sobre a própria existência. É quase impossível corrigir algo supostamente correto, sempre. As pessoas normais aprendem com seus erros e períodos de tristeza, mesmo que

modestamente. Não a sua mãe narcisista. Você cresceu e amadureceu, você mudou. Não

é a pessoa que você era quando tinha 15 anos de idade, independente de sua mãe ser

capaz de reconhecer este fato. Você, na maioria das vezes, assume a responsabilidade pelos seus atos e mantém uma visão de mundo que reflete valores de pessoas

experientes e maduras.

O narcisista é o dono da verdade. A sua mãe tem a idade emocional de uma criança e os valores dela refletem este déficit de desenvolvimento psicológico. Com a sua mãe

narcisista, não existe diálogo que beneficie ninguém além dela mesma, por isso, é como discutir com uma criança de 3 anos. Você não tem aliados nesta luta, portanto, a sua luta contra o narcisismo é uma luta solitária.

Outro fator que também está contra você, filha de mãe narcisista, é que o mundo

moderno e consumista faz do narcisismo a sua máquina. Hoje em dia é aceitável

priorizar interesses pessoais em detrimento dos outros. Vale tudo em nome do dinheiro, *status* e posição social. A cultura da imagem e da personalidade substituiu a cultura da moral e da honra com toda a potência. Hoje não importa mais quem somos, mas, como

os outros nos veem.

A internet permitiu que iniciássemos uma guerra contra a injustiça dentro de nossas

próprias casas, de que nos uníssemos contra a exploração de autoridades, movendo

massas e disseminando ideais de liberdade ideológica e política. Mas a internet,

principalmente via redes sociais, também tornou possível a idealização e a propagação do culto da imagem. A minha imagem me define. Eu sou as minhas viagens, os meus

amigos virtuais e o meu rosto sorrindo em frente àquele celular. Eu, eu e mais eu. Meu perfil e eu, os meus interesses

e eu, os meus grupos e eu, quem me curte e eu. Somos todos unidos nesta reverência narcisista. O narcisismo da sua mãe, em meio a tudo isso, passa despercebido.

Terceiro, a sua mãe é a melhor atriz do mundo. A sua mãe é como um mutante, a super

mãe na frente de outras mães, mas cobra cascavel dentro da própria casa. Ela é tão boa que convence até você, seu pai e seus irmãos, de que mãe maravilhosa ela é. Você deve estar se sentindo culpada, agora mesmo, só por ter contemplado o fato de ela ser

narcisista. E olha que você viveu estes anos todos sofrendo com a instabilidade

emocional dela, sendo julgada, depreciada e denegrida, de acordo com o humor de sua

mãe. Poucos são capazes de reconhecer que a sua mãe não é certa e que, na realidade, é completamente transtornada.

Enquanto a sua mãe narcisista acaba com todas as coisas boas que você conquista,

ignorando os seus esforços ou mudando de opinião a fim de satisfazer necessidades

egoístas, você, sentindo-se confusa e só, é questionada por sua capacidade de rejeitar uma mãe tão dedicada!

A sua mãe, má? Nunca! Ela é tão disposta, comparece a todas as festas e aniversários, sempre elegante e comunicativa! E você, sempre tão bonita e sorridente.

Que isso!

Uma das lições narcisistas mais importantes que você aprende é que não importa como

se sinta desde que esteja bonita por fora. Mas essa é só mais uma fachada, das muitas criadas coabitando com o narcisismo da sua mãe. Como filha de mãe narcisista, você é a mãe, irmã e confidente dela. Você é a terapeuta, fonte de entretenimento, saco de

pancadas, advogada, consultora financeira, cabelereira e empregada dela, entre outras.

Você é tudo, *menos você*. Desde criança, você foi treinada a ignorar o que sente, porque quem você é ou o seu estado emocional não é importante. Só existe uma pessoa

relevante neste mundo e cujos sentimentos merecem atenção: a sua mãe narcisista.

Se há doença ou desgraça na família, ninguém sofre mais do que a sua mãe. Se você

quebra o braço e precisa ser levada à emergência, ninguém se afeta mais do que a sua mãe. Nenhum drama pessoal pode ser equiparado ao efeito que produz na sua mãe

narcisista. O mais inacreditável disso tudo, é que essa pessoa que se supõe amar

e cuidar de você, mas a trata como acessório substituível e dispensável, é protegida pela instituição mais tradicional da nossa cultura, aquela chamada Mãe.

Poucos têm coragem de questionar esta instituição. A sua mãe narcisista, é claro, sabe disso. Ela se refugia nesse conceito. Tudo o que faz pode ser justificado com a frase: Eu

sou sua mãe. Quem tem coragem de refutar esta premissa? Mãe é mãe. Só que mãe de

verdade, não é somente um fato biológico, mas é quem ama e cuida tanto do bem-estar

físico, quanto *emocional e psicológico* de seus filhos.

Quem não convive diretamente com o narcisismo tem dificuldade de associá-lo à

palavra abuso. Isso é porque por fora as aparências enganam. E como! Diferente das

vítimas de abuso físico, vítimas de abuso psicológico não carregam hematomas visíveis a olho nu. Quando a sua mãe narcisista abusa de você, você não aparece no trabalho na manhã seguinte de óculos escuros, tentando esconder um olho roxo. As suas feridas são mais profundas, já que o método de abuso narcisista revela-se mais sofisticado, pois ocorre por intermédio de palavras. A sua mãe não faz uso da força física para feri-la com golpes e pancadas. O ataque que você sofreu, ao longo de muitos anos sob o

controle dela, foi contra a sua autoestima.

O abuso do tipo narcisista – psicológico/emocional – é consistente e invisível,

reconhecido apenas pelo olho treinado. Porque o narcisista tem um medo terrível de ser exposto, a sua mãe teve um cuidado minucioso com a sua aparência. A sua mãe nunca

deixou de levar você ao médico, dentista ou cabelereiro. Você e os seus irmãos nunca passaram fome. A escassez que vocês viviam era afetiva, não física. Quando você era

criança, ela tomava cuidado para que você estivesse sempre limpa e arrumada. É muito importante ter cuidado com a aparência, recomendava. A aparência, segundo ela, revela tudo sobre você. Se você tem uma aparência feia, desleixada, é isso que é: feia,

desleixada. Para que os outros gostem de você, tem de se vestir bem e fazer tudo para ficar bonita e atraente, encolhendo bem a barriga. Ah! E não se esqueça de sorrir muito,

para que os outros pensem que você é uma pessoa simpática e agradável. Se lamentar é coisa de gente infeliz, despreparada. Por isso, você tem de estar sempre em movimento, vivendo e fazendo acontecer.

Abuso por parte de mãe, não somente de pai, é uma *realidade* e não é somente de origem física ou sexual, mas também ocorre por meio de manipulação psicológica e

emocional. O abuso de ordem psicológica acontece de várias formas, deixando

cicatrizes emocionais fortes. Vítimas deste tipo de abuso tendem a se automedicar

através do álcool ou drogas ou os dois, como uma medida desesperada de lidar com a

depressão ou a ansiedade. Além disso, exibem problemas relacionados à autoestima,

como a falta de amor- próprio, ou a incapacidade de atingir o potencial pessoal e/ou profissional. Filhas de mães narcisistas têm dificuldades de encontrar parceiros, ou de se realizarem nos relacionamentos amorosos. Você, como filha de mãe narcisista acha

difícil, se não impossível, confiar nos outros.

Tudo isso foi um presente dessa presença materna narcisista em sua vida. Em face dos frutos desta herança infeliz, resta a você engolir seco e questionar a própria saúde mental. Quando alguém repete o lugar-comum que todas as mães amam seus filhos,

você sua frio. Na verdade, *todas* é um exagero, uma redução simplista. Muitas sim, mas todas, não. Infelizmente, há casos de mães que são incapazes de amar seus filhos, seus parceiros amorosos, a si mesmas, ou a qualquer outra pessoa. Isso ocorre por razões

genéticas e/ou comportamentais, pela influência do ambiente e/ou da presença materna e/ou paterna que tiveram em suas vidas, ou como resultado de uma combinação de

todos estes fatores. A origem do narcisismo permanece desconhecida. Independente da

raiz do problema, o narcisismo é uma realidade que afeta um grande número de homens

e mulheres. A sua mãe é uma destas mulheres.

Para você se curar deste abuso, resgatar o controle de sua vida e se libertar, precisa encarar esta verdade narcisista de frente. Acredite em mim: existe cura para o abuso narcisista sofrido. Você pode e deve reivindicar você de volta. Só você pode reencontrar aquela essência pura e sem traços de corrupção narcisista. Embora essa jornada não seja fácil, é possível. Chegou a hora de parar de se espelhar em uma alma quebrada e de

recomeçar a se autoafirmar em tudo o que você faz. Coragem. Você pode e deve dar um

basta ao abuso da sua mãe narcisista.

Este guia é divido em quatro partes. O capítulo um, *Mães Narcisistas*, explora os comportamentos tipicamente observados no narcisismo materno. Portanto, inclui uma

análise detalhada de como o narcisismo pode ser visto em ação, como através do

antagonismo, egoísmo, egocentrismo e o senso de direito. Esse primeiro capítulo *Mães Narcisistas* tem a intenção de expor a verdade – nua e crua – por trás das motivações obscuras que colorem o comportamento da matriarca narcisista.

No segundo capítulo, *Os mitos da mãe narcisista*, você compreenderá aos mecanismos de manutenção da máquina narcisista. Você entenderá como a sua mãe mantém a

aparência de perfeição e autocontrole diante de você, da família e das outras pessoas.

O capítulo três, *Filhas de mães narcisistas,* refere-se a você. Contém uma descrição detalhada de como o comportamento de sua mãe narcisista afeta o seu senso de

autoimagem e a sua capacidade de autoaceitação. Ele tem como objetivo ajudá-la a

contextualizar a sua atitude de maneira coerente com a sua experiência com o narcisismo materno.

Para que você consiga superar o seu legado narcisista, o capítulo *Reivindicando você* contém uma série de ferramentas terapêuticas para auxiliá-la a reconquistar a sua

liberdade pessoal. No capítulo final, a sua jornada a independência emocional e

psicológica se tornará clara e específica. Você estudará maneiras práticas de lidar com problemas antigos, como o perfeccionismo e a dificuldade de entender e respeitar seus próprios limites.

O objetivo deste guia é ajudar você, filha de mãe narcisista. Independente do meu

humor negro ou do tom forte das minhas palavras, elas têm o intuito de propagar uma

mensagem de empatia e solidariedade, conceitos que foram excluídos de sua

experiência com a mãe narcisista. Mais do que isso, as minhas palavras estão aqui para dar voz àquela criança maltratada que mora dentro de você. Você cresceu dominada por sentimentos autodestrutivos. Você foi traída e enganada por aquela pessoa que,

supostamente, deveria protegê-la. Você foi subjugada à negligência afetiva e à solidão.

Você chorou e se martirizou, sentindo-se inadequada e exposta pela crueldade da

própria mãe. Mas você sobreviveu e agora é a sua vez. Espero, do fundo do meu

coração, que você se sinta ouvida através deste guia, pois acredite: você não está

sozinha.

MÃES NARCISISTAS

Este guia explora a realidade do narcisismo sob a perspectiva de filhas de mães

narcisistas. Para que você entenda o efeito que a sua mãe teve e tem em sua pessoa, é preciso compreender como o narcisismo materno se manifesta na prática. A seguir, você estudará as dimensões do temperamento de sua mãe narcisista e entenderá o que há por trás do comportamento difícil dela. Como somente o conhecimento liberta, considere

este capítulo como o seu primeiro passo rumo à independência psicológica e emocional.

1

O que é o narcisismo?

A palavra narcisismo se origina do mito grego de Narciso, jovem rapaz orgulhoso, cuja beleza era admirada por todos. Em uma caminhada ao lado de um rio, Narciso vê seu

reflexo na água pela primeira vez. Apaixonado pela própria imagem, ele se mantém

junto ao rio para melhor apreciá-la. Por recusar-se a abandoná-la, Narciso morre no

local, admirando a si mesmo.

Quando abordado de forma leiga, o narcisismo é associado à vaidade, à arrogância e à obsessão com a própria imagem. De acordo com o estereótipo, o hábito de admirar a si mesmo corresponde ao suposto excesso de amor-próprio do narcisista. Mesmo que

passe aos outros uma aura de superioridade e autocontrole, o narcisista é um eterno

insatisfeito consigo mesmo, com a vida e com os outros.

Tudo o que diz respeito da pessoa do narcisista opera em contraste com a sua baixa

autoestima. Por ter um senso de identidade defeituoso, tem dificuldade de autoavaliação e de se autorregular emocionalmente. Estes déficits psicológicos e emocionais também se fazem evidentes através dos seguintes comportamentos:

– Tem uma visão própria e de mundo fixa, que não se desenvolve com o passar do

tempo e a experiência.

– Tem dificuldades de controlar emoções negativas de maneira eficaz e exibe estilos de comportamento extremos, como quando dominado(a) pela raiva, insegurança ou

ansiedade.

– É incapaz de estabelecer um laço verdadeiro com as outras pessoas, pois as vê como instrumentos de seus interesses egoístas.

Portanto, o narcisismo vai muito além do simbolismo associado à imagem de Narciso.

Devido a sua complexidade, o narcisismo tende a ser explorado de maneira mais clara

nos contextos individuais em que se manifesta, como nos relacionamentos de ordem

profissional, amorosa e familiar.

2

O antagonismo

Um dos termos que descreve o comportamento da sua mãe narcisista de forma mais

acurada é o antagonismo, ou seja, um sentimento de hostilidade e oposição. Tudo o que a sua mãe faz ou abdica, está inversamente relacionado ao que ela é ou sente. A imagem que ela projeta é sempre contrária, como a de um espelho. Por ter um senso de

identidade vulnerável, a sua mãe necessita permanentemente de confirmação. Esse

sentimento de insegurança pessoal é fonte de grande estresse. A sua mãe narcisista usa do antagonismo para se acalmar, isto é, usa dos relacionamentos que mantém com as

outras pessoas para neutralizar o efeito negativo de seus próprios sentimentos. Por ser incapaz de regular as próprias emoções internamente e de forma independente, a sua

mãe narcisista faz da sua vida um inferno.

Para a sua mãe se sentir bem consigo mesma, ela precisa rebaixar os outros. Não há

lugar para uma pessoa realizada ao lado dela, pois a dinâmica narcisista não dá lugar à harmonia. A sua mãe precisa de estímulo externo negativo para compensar por seu

déficit emocional. Ela só consegue atingir uma relativa paz interior quando se sente superior. Em virtude disso, é praticamente impossível se sentir bem ao lado dela. Por ter uma aura tão carregada de adversidade, tudo o que a sua mãe comunica, seja de forma

verbal ou corporal, faz você se sentir rejeitada. A rejeição é uma arma poderosa nas mãos da sua mãe narcisista. O ego dela se expande à medida inversa que faz você se

sentir pequena. Ela atinge esse objetivo, principalmente, através da indisponibilidade afetiva. Quando ela se recusa a retribuir o seu amor, a autoestima dela é estimulada. Não há nada mais engrandecedor do que o amor incondicional. O amor incondicional que

você tem por ela faz de você o tônico narcisista ideal. Você, como fortificante

narcisista, é fonte inesgotável de incentivo para o ego doentio da sua mãe.

Como parasita do seu amor-próprio, a sua mãe suga tudo de bom que há em você, faz

isso com muita destreza e dedicação, pois tem o tempo a favor dela. Todos os dias e

com um pouco aqui e outro ali, a sua mãe destrói a sua autoestima, pois teve toda a sua infância e adolescência para arruinar com a sua identidade. Por mais dura que você seja

–dura como concreto – você e a sua autoestima não resistem o efeito do tempo. Cada

vitória sua é um ataque a sua mãe narcisista. Ferida, ela reage. Quando você tira notas boas na escola, não são tão boas quanto as da sua mãe quando tinha a sua idade. Quando um menino demonstra interesse por você, é porque ninguém o acha atraente. Quando

você tenta fazer um bolo pela primeira vez, não fica tão fofinho e gostoso quanto o da sua mãe. Quando você consegue o primeiro emprego, não se equipara à carreira

interessante de sua mãe. Crescer e se desenvolver ao lado da sua mãe narcisista foi o evento mais competitivo de sua vida.

A sua mãe narcisista não lhe ensina a vencer, mas recrimina o seu desempenho. A falta de carinho, amor e empatia materna sabotaram o seu desenvolvimento. Se você tem

dificuldades em aprender um assunto na escola, é porque é má aluna. Se você quebra

um prato enquanto tenta secar a louça, é porque é desajeitada e não faz nada certo. Se você dá um presente que a sua mãe não gosta, é porque você não tem gosto para nada.

Se você pede ajuda à sua mãe com o dever de casa, é porque você não consegue fazer

nada sozinha. Se você tem um desentendimento com uma amiga, é porque tem um

temperamento difícil.

Os erros que você comete na idade adulta, só servem para confirmar o que a sua mãe sempre soube a seu respeito. Se você sofre com autocrítica, perfeccionismo e a baixa autoestima, a culpa não é dela. Ela sempre lhe deu liberdade para você se tornar quem você é. Na concepção da sua mãe narcisista, a negligência e o abandono afetivos

libertam o ser humano.

A rivalidade da sua mãe narcisista é incansável a ponto de você ser continuamente

relembrada das suas fraquezas, enquanto as suas qualidades são esquecidas ou anuladas.

Quando você comete um erro, a sua mãe narcisista tem uma lista do tamanho de um

papiro egípcio repleta de exemplos para ilustrar a sua incompetência. É como se ela

fosse a chefe do banco de dados das suas falhas. Quando você erra, ela descreve,

minuciosamente, como e quando você errou da mesma forma. Se você comenta não

saber onde colocou um determinado documento, é porque você *sempre* foi tão

desorganizada. Lembra-se daquela vez que você perdeu a sua carteira de identidade

quando você tinha 7 anos? E quando você esquecia seus livros na escola do ensino

fundamental? Ano passado, você deixou de fazer um ótimo curso de fotografia porque

perdeu o prazo de inscrição. Você *nunca* cuidou das suas coisas, não é à toa que a sua casa está uma bagunça.

Quando você precisa que a sua mãe a proteja, ela a expõe. A sua mãe narcisista nunca perde uma chance de antagonizar você. Independentemente da situação e na frente de

quem quer que seja, ela lida com os seus problemas de forma aberta, ignorando

completamente o seu direito à privacidade. Você anda chateada, pois não poderá viajar neste verão. Desanimada e com uma enxaqueca feroz, você se retira para o seu quarto

cedo, pedindo para não ser incomodada. À noite, a sua mãe resolve convidar a vizinha para um papinho. Como a sua mãe não fala, ela grita, você a ouve dizendo para a Joana

– uma pessoa com quem você não tem intimidade alguma – que você está sozinha no

quarto se sentindo deprimida porque não tem dinheiro para fazer nada. Não há momento da sua vida que mereça a cumplicidade de sua mãe narcisista, pois a sua dignidade é

como um brinquedo para ela. Ela é quem decide quando você tem direito de reivindicá-

la, não você. Como resultado, você vive em constante estado de alerta. Com o tempo e sem se dar conta, você acaba assumindo uma atitude defensiva contra tudo e contra

todos.

Viver em clima de oposição é esgotante. Você nunca consegue satisfazer a sua mãe

narcisista, já que ela está sempre um passo à sua frente. Mesmo que se esforce para ser a filha perfeita, lembrando-se das preferências dela e agindo de acordo com o que ela

deseja, você nunca consegue agradá-la. Se você lhe oferece uma maçã, ela prefere

laranja. Se você quer descansar, ela quer caminhar no parque. Quando você compra o

vestido azul, ela escolheria o preto. Quando você arranja um namorado, você deveria

curtir a juventude. Quando você está solteira, você deveria ir atrás de um homem. Se você gosta do seu cabelo liso, ela o usaria crespo. Se você economiza, é porque é pão-

dura. Se você gasta, é porque não valoriza o dinheiro. Quando o seu trabalho não lhe dá satisfação, você deveria procurar outro. Quando você faz o que gosta por um salário

menor, é porque não tem visão. Se você quer um parceiro ambicioso, é porque só se

interessa em dinheiro. Se a sua prioridade é o amor e a amizade, você é medíocre.

Tamanha contradição arruína com o seu senso de identidade e autoconfiança. Como um

hamster correndo na rodinha, você passa a vida tentando alcançar algo, sem saber o quê.

3

O egoísmo e o egocentrismo

A sua mãe só pensa nela, ponto. Você, seus irmãos, seu pai, sua avó, seu avô, o gato e o cachorro são acessórios. Tudo o que ela faz é para benefício próprio. Até você. A sua mãe teve filho para curar o tédio, movida pelo pensamento de um boneco – de

preferência uma bonequinha – de carne e osso. Só de imaginar aquela coisinha a

seguindo para cima e para baixo, deixava a sua mãe narcisista animadíssima. Imagina, ela pensava, "uma menininha toda minha, só para mim! Uma menina com o meu rosto, meu corpo, meu jeito de vestir, andar e falar. Uma *mini-me*!".

O mérito da sua existência, filha de mãe narcisista, é valido somente em relação à

contribuição que você deu, dá ou dará à vida da sua mãe. Você é o grande projeto

narcisista, colocada ao mundo para refletir a imagem dela, entretê-la e lhe fazer

companhia quando ela se tornar idosa. A sua mãe narcisista tem uma verdadeira fobia à velhice e à solidão. Este sentimento é tão aterrorizante, que ela abriu mão da própria liberdade só para ter você. Ela passou nove longos e sofridos meses carregando você, permitindo-lhe que estragasse a sua forma física e afetasse ainda mais o mau humor

incontrolável dela, motivada por um medo terrível de envelhecer sem plateia. É claro que a sua mãe nunca

cogitou a possibilidade de que, talvez, o papel de bobo da corte não caísse muito bem em você, ou que você preferisse dedicar seu tempo vivendo em

função de si mesma e da *sua* própria vida.

O ego da sua mãe narcisista não tem fronteiras. É difícil determinar onde ele começa e você termina. Este ego gigante é como um buraco negro, sugando tudo o que vê pela

frente. A sua mãe narcisista não tem respeito pela personalidade e as preferências de ninguém, pois tudo o que ela produz é refletido à imagem dela, como uma sombra.

Você cresceu em uma ditadura narcisista, em que somente os interesses da sua mãe

tinham validade. A sua casa era a casa da sua mãe. Você, seus irmãos e seu pai não

eram nada mais do que convidados. Você não tinha querer ou poder de opinião. As

decisões eram centradas nas vontades da sua mãe. O que vai ter para o jantar? Não

importa, a comida não é para você, é para a sua mãe. Você vai comer o que tiver

servido.

A sua casa – a casa da sua mãe – podia estar caindo aos pedaços, mas não o quarto dela.

O quarto da sua mãe narcisista era como uma gruta encantada, no centro de uma

caverna escura e fria onde o resto habitava. O quarto da sua mãe era adornado com

objetos femininos e charmosos. A cama dela era alta e fofa, o carpete grosso e macio e as paredes iluminadas com tons pastéis aconchegantes. O estoque pessoal de roupas da matriarca narcisista, continha sapatos e acessórios diversos, exibidos de forma

organizada e eficiente, em uma câmara adjacente construída especialmente para ela. O

banheiro, privado, era como uma sala perfumada. Dentro de inúmeros armarinhos e

gavetas lotadas, você encontrava uma seleção fantástica de shampoos, cremes e

caixinhas douradas com pós coloridos. O acesso a este templo de delícias femininas era restrito e permitido somente sob a sua supervisão. Ai de você se tocasse em algo, ou usasse qualquer peça de roupa sem permissão, pois a punição era severa.

O seu quarto e o de seus irmãos eram como viajantes do tempo, perdidos na idade

contemporânea. Os seus móveis eram tão velhos e batidos, que era impossível trazer

amigos para brincar. Enquanto outras crianças tinham um espaço agradável para curtir

música, ler e estudar em paz, o seu quarto era como um entreposto de uma instituição de caridade, repleto de móveis maltratados pelo tempo e cupins insaciáveis. As suas

roupas eram parcialmente contidas em gavetas saturadas que, quando abertas, projetavam

camisetas, sais e calcinhas para todos os lados como uma surpresa desagradável. O seu colchão da mesma espessura do tapete que, careca, era como uma lixa nas solas dos

seus pés. As paredes eram cobertas por um papel descolorido do tempo em que você era bebê.

Não significa dizer que a sua mãe não dispusesse de fundos necessários para fazer

melhorias na casa. Existem também casos de filhas de mães narcisistas que desfrutam

de ambientes de primeira classe. Há basicamente duas situações que ilustram o

comportamento da mãe narcisista com o dinheiro. Se honestamente não tem muito

dinheiro para gastar, o mais natural é que o pouco que tenha vá exclusivamente para ela.

O mérito desta verdade era comunicado de maneira tão óbvia, que você cresceu sem

questioná-la. O dinheiro da sua mãe é para gastar com ela, pois pertence a ela. Simples.

Se você quiser dinheiro, você tem de trabalhar para consegui-lo, tem de fazer

exatamente o que a sua mãe fez. Este é um processo justo e que reflete valores cristãos, pois tomar dinheiro dos outros é roubo e desrespeitar pai e mãe mais ainda.

No caso das mães narcisistas que possuem *status* econômico alto, a história é diferente, mas o princípio é idêntico. Se a sua mãe pertence a esta categoria, você provavelmente teve um quarto transado e morou numa casa legal, bonita até. Você teve sorte, neste

aspecto – somente isso – porque nada foi feito ou comprado *para você*. Você desfrutou deste luxo porque nasceu nele, pois já estava presente muito antes de você chegar. Você descobriu, cedo, que nada na casa da sua mãe narcisista é seu. Independentemente de

onde veio o dinheiro, se foi herdado ou fruto do trabalho da sua mãe narcisista ou do seu pai, ou dos dois juntos, este dinheiro não pertence a você. Nada do que seja da sua mãe é seu, tampouco da família.

Tornar-se o centro do universo corresponde a uma das prioridades na vida da sua mãe

narcisista. Desde pequena, sonha com o dia em que tudo e todos girarão em torno dela, como mosquitos zonzos ao redor da luz. Ela é a iluminada, a soberana, a abelha rainha.

Não há espaço para você nesta estória e você sabe disso, pois aprendeu que as suas

necessidades próprias acabam sempre na lista de espera sem serem atendidas. Todo e

qualquer desejo, genuinamente seu, foi e sempre será renegado. Você cresceu tendo de acomodar as vontades da sua mãe e se perdeu neste jogo injusto. A luta contra o ego

narcisista é como enfrentar uma batalha perdida, mesmo antes de ter começado. É como dar à luz a um feto sem vida.

4

O senso de direito

A lei brasileira concede a pais e mães a guarda natural dos filhos, a tutela serve para torná-los responsáveis pelo cuidado destes, para que, por exemplo, você não acabe

vagando as ruas como filha de chocadeira aos 3 anos de idade, faminta e de pés

descalços.

No caso da sua mãe narcisista, esta função compreende muito mais do que alimentá-la, dar-lhe abrigo e matriculá-la na escola. Não sendo somente responsável pela sua

educação, mas a sua conselheira vitalícia de assuntos pessoais. Como o narcisista não evolui com a passagem do tempo, para ela você é tão incapaz aos 30 quanto aos 10 anos de idade. Toda e qualquer decisão que você toma não é nada sem passar pela malha fina da sua mãe, que participa, ativamente, de todas as mudanças que acontecem com você

ou na sua vida, de maneira inconveniente, autoritária e sem ser convidada.

A sua mãe narcisista tem opinião para tudo relacionado a você e fica aborrecida caso não siga os conselhos dela, como se a sua autonomia lhe fosse um ataque pessoal. Por ser dona da sua aparência, ela está sempre dando opinião a respeito de como você deve usar o seu cabelo, ou sobre o estilo de corte que fica melhor em você. Você é proibida de

desenvolver um estilo próprio. Como ela conhece o seu corpo melhor do que você,

ela sabe direitinho o que você deve usar para aquele encontro ou entrevista de emprego.

Só ela sabe a medida certa de ser *sexy*, por ter tanto bom gosto. Basta olhar para ela, pois tudo que usa é elegante. É difícil saber se é a roupa que fica bem nela ou se é ela quem fica bem na roupa.

Como este senso de direito é tão dilatado, a sua mãe narcisista frequentemente a

ridiculariza na frente dos outros. Se você está um pouquinho acima do peso, ela faz um comentário, seja no almoço de domingo com o seu namorado, ou dentro do elevador na

frente do vizinho. A sua mãe não tem papas na língua. Se você emagrece de forma que a faça se sentir ameaçada, ela comenta para a vendedora da loja de roupas, enquanto você escolhe uma calça *jeans* – bem alto – que você está parecendo uma anoréxica, pois está puro osso. A falta de respeito da sua mãe narcisista é tão espantosa, que deixa você muda. É como receber um ataque fulminante de uma espada ninja direto no coração.

Contudo, este senso distorcido de autoridade não se restringe à sua aparência. A sua mãe narcisista também se considera uma *expert* nos seus assuntos mais íntimos, como problemas emocionais e afetivos. Ela é como um polvo mutante, com tentáculos

espalhados em todos os aspectos da sua vida. Quando você está em uma crise de baixa

autoestima e sem vontade para nada, a sua mãe sabe direitinho o que há de errado com você. Se você está desanimada e é solteira, precisa de um namorado. Por outro lado, se você perde o interesse por ele é porque não a satisfaz sexualmente. Se você é casada e anda sem energia, isso ocorre por não saber controlar os próprios filhos.

A sua mãe narcisista considera dever dela orientá-la e colocá-la no caminho certo,

ininterrupta e incondicionalmente. Ela se comporta da mesma forma com todos com

quem você se relaciona, visto que todo mundo que você conhece se torna alvo

narcisista, seja seu parceiro amoroso, filhos, amigas e até animais de estimação. Se o seu namorado aparece de carro novo, lá vai a sua mãe narcisista opinar a respeito da cor.

Quando a sua melhor amiga acaba um relacionamento, é só para ser relembrada pela sua

mãe de como é difícil conseguir namorado hoje em dia (ou das inúmeras qualidades do fulano que ela dispensou). Você manda o seu filho estudar inglês no exterior, só para assistir a sua mãe narcisista, indignada, exigindo uma explicação por não ter sido

consultada. Você decide castrar o cachorro e a sua mãe fica impressionada com o

tamanho do seu egoísmo por não tê-la incluído na sua decisão. Ao trocar os móveis da sala, sua mãe, apavorada, não consegue entender como você é capaz de jogar tanto

dinheiro fora. Você nunca vence nessa loteria narcisista. Se você faz o que a sua mãe quer, você se sente traída e se segue o seu instinto, ela a ataca.

O convívio com a sua mãe faz você se sentir pequena e insignificante. Memórias

importantes, que deveriam ter marcado a *sua* vida de forma positiva como momentos exclusivamente seus, foram roubadas e comprometidas pelo ego faminto da sua mãe

narcisista. Se você consegue relembrar momentos verdadeiramente seus, é porque a

presença dominante da sua mãe narcisista facilita a produção de uma imagem. A sua

mãe faz com que a sua história seja a história dela, interpretando e manipulando fatos de maneira a anular a sua relevância e a destacar a contribuição dela. Você era uma boa dançarina de balé quando pequena? Graças a sua mãe. Você só começou a dançar balé

porque a sua mãe dançava, afinal foi quem a colocou naquela escola, lembra?

O ego da sua mãe narcisista é fonte inesgotável de chateação e você está sempre

desperdiçando energia tentando apaziguá-lo. Quando você acha que finalmente o

satisfez, ele acorda feroz e faminto, perseguindo você como um grande leão africano.

Cansada de lutar, você se entrega a ele como um veadinho cansado e indefeso,

tornando-se presa fácil em suas garras poderosas.

5

A falta de empatia

A empatia refere-se à capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros.

Pessoas normais usam da empatia para manifestarem o amor e a consideração que

sentem uns pelos outros. A empatia fortalece a amizade e o respeito, é como o anel que nos mantém unidos e o suporte que nos mantém eretos. Serve para revigorar e iluminar, dando esperança a quem precisa e revitalizando a nossa disposição em tempos de

adversidade. Quem tem empatia nunca está só, pois ela aquece e estimula, fazendo da

vida uma experiência que vale a pena. A sua mãe narcisista tem zero empatia.

Como somente o que ela sente merece atenção e respeito, todo e qualquer momento

relevante da sua vida perde a significância assim que compartilhado com ela. Um

momento de tristeza ou felicidade seu é trivializado no instante em que a sua mãe toma conhecimento, pois vive se apropriando e distorcendo os seus sentimentos, como se

você fosse altista. Compartilhar um sentimento com a sua mãe narcisista é como reciclar lixo seco; ele sai da sua casa como jornal sensacionalista e volta às bancas como

caderno escolar, totalmente branco e sem conteúdo nenhum.

A sua mãe narcisista é incapaz de expressar compaixão genuína ao sofrimento alheio.

Você pode estar se torcendo com dor de estômago, sem vontade de mover um dedinho,

enquanto a sua mãe a circunda como um tubarão esfomeado, tirando o pó da casa e

reclamando da sua letargia. Por possuir um ouvido seletivo e programado para processar somente o que diz respeito a ela, uma informação referente ao seu bem-estar é

constantemente ignorada e acaba perdida no ar, como palavras jogadas ao vento.

Nos diversos dramas que coloriram a sua vida e da sua família, você é nada mais do que uma atriz coadjuvante dos sentimentos da sua mãe narcisista. Enquanto ela domina o

palco no papel principal, a você cabe o secundário, como aquela prima de uma terra

distante que entra em cena para dizer duas palavras e ir embora. Nenhum momento

difícil na sua vida se equipara ao que a sua mãe sente. Se você perde uma amiga em um acidente de carro, a sua tristeza não é nada quando comparada ao desespero da sua mãe narcisista. Se um familiar descobre que tem uma doença séria, ninguém fica tão

deprimido e desconsolado quanto a sua mãe. O peso de qualquer evento negativo é

imensurável nas costas da sua mãe narcisista.

A sua mãe reage de forma inapropriada e esquisita não somente quando algo ruim

acontece com você. Celebrar sucessos inéditos com a sua mãe narcisista produz o

mesmo efeito de uma conversa com uma pessoa em coma na UTI. Nestes momentos,

ela tem o hábito de ficar rígida e produzir comentários estéreis, sem cor. Quando você conquista algo pelo qual lutou muito para conseguir, como uma promoção no trabalho

ou aquele carro novo, a sua mãe raramente demonstra qualquer entusiasmo. No entanto, há uma tendência paranoica de duvidar das suas conquistas, como se tivessem sido

adquiridas através de métodos ilícitos. Por não associar você à imagem de um ser

humano adulto e capaz, ela tende a questionar as suas vitórias e a descartar seus méritos de maneira desagradável, fria e seca.

A sua mãe só é capaz de validar a sua felicidade se for para introduzir um sucesso dela, já que usa seus momentos felizes para se vangloriar. Para se autoengrandecer, é capaz de dar férias temporárias a inveja terrível que a consome por dentro, comportamento

atípico reservado a uma plateia, obviamente. Veja o quadro: você está na casa de sua mãe narcisista tomando café e

conversando com algumas amigas dela, quando ela

menciona que você está noiva, logo, em seguida, todas parabenizam vocês duas com

alegria. Você vira o centro das atenções e, animada, passa a relatar como o seu noivo fez o pedido: Ele não me deu anel, você diz, "porque sabe que eu não gosto de usar joias, mas vai me levar para um fim de semana num *resort* de luxo. A sua mãe, com um sorriso amarelo e fingindo prestar a atenção, mal espera você terminar e dirigindo o olhar para as amigas, exclama: Ah, os jovens de hoje em dia, acabam com a graça de

tudo! Olha que lindo o meu anel de noivado feito de ouro branco de 50 quilates. Eu não entendo como uma mulher não consegue ficar contente em usar algo assim. Eu já falei

pra vocês como foi o *MEU* pedido de casamento? Ah, *essa* história *sim* vocês vão gostar...".

Você alimenta a expectativa de que sua mãe narcisista lhe expresse um pouco de amor e torce para que esse se torne o momento tão esperado, em que as palavras de sua mãe a farão se sentir acolhida e valorizada. Mas esse momento nunca chega. A língua da sua mãe narcisista parece uma navalha gigante, esquartejando tudo o que vê pela frente, em que você é o eterno alvo da malícia dela, engrandecendo o ego narcisista como fonte de prazer inesgotável. Os comentários maldosos que ela lhe dispensa estão sempre

surgindo do nada e lhe pegam de surpresa.

Você está feliz e contente desfilando pela casa no seu vestido novinho, quando... Ela

dispara: Credo, como este vestido é justo, parece de prostituta. Diante de um comentário deste calão, você perde totalmente a calma e passa a exigir uma explicação por tamanha afronta. Mas enquanto você está semeando o trigo, ela está voltando com a padaria, a sua mãe narcisista está sempre a milhões de anos-luz a sua frente. Só ela sabe como

rejeitar as suas tentativas de resgate de dignidade e descartar os seus sentimentos sem perder a compostura. Ao lhe questionar a falta de gentileza, ela a chama de sensível e reclama de como nunca pode ser honesta com você, ou seja, é impossível vencer.

Há também aqueles casos em que as ferroadas narcisistas vêm disfarçadas de palavras

amigas, ela é como lobo em pele de lebre, indefesa na superfície, mas feroz e

destruidora por debaixo daquele pelo felpudo. Dos exemplos mais típicos, destacam-se os comentários seguidos da pérola " *só-pra-ti-ajudar*", como em:

"O seu cabelo fica super feio assim, *só-pra-ti-ajudar.* "

"Ninguém vai querer um bolo tão duro, *só-pra-ti-ajudar.* "

"A sua maquiagem de olho está sempre borrada, *só-pra-ti-ajudar*."

"A minha casa é melhor e mais aconchegante para festas, *só-pra-ti-ajudar."*

Além de nunca ajudar, magoa e atrapalha. Ela tem um poder incrível de acabar com o

seu bom humor e sua *joie* de vivre. Acreditar em boa intenção, quando proveniente de um narcisista, é como

depositar o seu amor-próprio nas mãos do advogado do diabo. A

título de conclusão, vale repetir: a sua mãe narcisista não tem nenhuma empatia, ZE-

RO.

6

A indisponibilidade emocional

Grande parte do seu sofrimento em relação ao comportamento da sua mãe narcisista se

deve à maneira com que ela (não) lida com sentimentos. Tendo em vista que narcisistas mantêm um relacionamento superficial com suas próprias emoções são incapazes de

reconhecerem e lidarem com os sentimentos dos outros de forma consistente. A

tendência da sua mãe narcisista é de banalizar o que você sente, pois desconhece os

significados reais das suas emoções. Por interpretar sentimentos sem se aprofundar,

torna-se impossível fazê-la entender que o que você está passando tem relevância. A

falta de empatia, como mencionado anteriormente, é uma das principais características da indisponibilidade emocional. Para quem não está em sintonia consigo mesma é

praticamente impossível identificar e respeitar os sentimentos dos outros. De acordo com a sua mãe

narcisista, a tristeza, o descontentamento e a depressão são nada mais do que substantivos.

O idealismo perfeccionista narcisista impede que a sua mãe se identifique com

sentimentos, principalmente os adversos. Aceitar as próprias vulnerabilidades –

características comuns a *todos* nós – não se encontra no programa dela. Ela rejeita ou ignora tudo que não corresponda à imagem de superioridade que tenta passar, incluindo os próprios sentimentos. O resultado é uma desarmonia total entre o que sente, pensa e faz. Como interpretar essas divergências exige grande esforço mental, a sua mãe

narcisista está em constante batalha consigo mesma. Enquanto ela se esforça para

reprimir sentimentos contrários à imagem do seu eu idealizado, eles resistem,

permanecendo à flor da pele e gerando desconforto. Perante tantos conflitos psicológico e emocional, você e as suas necessidades se tornam ainda mais insignificantes.

No seu período de crescimento e desenvolvimento a idade adulta, as suas emoções

foram completamente ignoradas pela sua mãe narcisista. Por não estar interessada em

você, no que faz ou como se sente, a conexão entre vocês duas é nula, tanto que ela não tem ideia alguma das suas preferências, do que lhe deixa motivada ou cabisbaixa.

Durante os muitos anos de convivência em família, ela conscientemente evitou se

envolver em qualquer episódio de conflito pessoal que não fosse o dela mesma. Se algo incomodava a você, seu pai ou seus irmãos, vocês sofriam em silêncio, pois sabiam que a melhor maneira de lidar com sentimentos negativos era reprimi-los. Sentimentos não têm nem nunca tiveram lugar na sua vida em família.

Expressar descontentamento ao lado da sua mãe narcisista equivalia-se a brincar com

fogo. Você aprendeu a escamotear o sentimento por puro medo do efeito que provocaria nela. A inconsistência das reações da sua mãe era tão grande, que se tornava impossível prever se relatar a sua insatisfação produziria uma reação parcial ou

desproporcionalmente negativa. Quando ela não usava da autoridade de mãe para se

apropriar dos seus sentimentos de forma corrupta, usando-os como desculpa para

ressaltar o próprio infortúnio, descartava-os como se fossem lixo. Tudo que não estava centrado nela era considerado desnecessário, as suas emoções – assim como os seus

interesses – e, por isso, tornaram-se dispensáveis.

Você chega à casa feliz da vida, pois a sua professora decidiu tornar a sua estória leitura obrigatória para todos os alunos da sua série. O seu orgulho faz seus olhinhos brilharem

de alegria. Você tem 8 anos de idade e desde que começou a ler e a escrever, já tem demonstrado um talento natural para a escrita. Abanando o texto diante de sua mãe

narcisista, você descreve, em detalhes, como a professora pediu-lhe que lesse a sua

composição para toda a classe. A tia disse que vai fazer cópias para todas as séries!, você conta, animada. A expressão de sua mãe permanece tão imóvel quanto à da Mona

Lisa, sem transmitir repúdio ou aprovação, deixa-lhe confusa. Você se mantém ereta,

todavia, concentrada e esperançosa de qualquer traço de reação positiva. A sua mãe

examina o papel rapidamente e lhe devolve apressada, dizendo: " *Tá* bom, já vi. Agora sai da cozinha que a Ana precisa terminar o almoço!".

A incapacidade da sua mãe narcisista de reconhecer as suas emoções se manteve intacta também no período da sua adolescência. Nesta etapa tão delicada do seu

desenvolvimento, ela esteve mais ausente do que nunca, em que sua confusão

demonstrava a sua irracionalidade. Sem compreender o turbilhão emocional que

governava a sua vida e se sentindo culpada por possuir sentimentos, a sua busca por um senso de identidade própria ficou comprometida.

Habitualmente e em contextos de relacionamento normais entre mães e filhas, a

primeira reflete o entusiasmo e a curiosidade da filha com atenção e respeito ao seu estado emocional. Essa atitude faz com que a criança se sinta segura e confiante para embarcar no processo de autodescobrimento sozinha. Ao lado da presença instável e

inconsequente da sua mãe, contudo, não houve oportunidades para explorar

absolutamente nada que não correspondesse aos interesses da matriarca narcisista. As consequências nefastas a sua autoestima foram muitas.

Apesar de a indisponibilidade emocional ter lhe afetado de forma extremamente

negativa, a falta de emotividade da sua mãe narcisista tende a ser, *tecnicamente*, ignorada. A tendência natural quando se analisa o comportamento narcisista é de se

concentrar em exageros, por serem tão abundantes. Por serem tão gritantes, o

antagonismo, o egoísmo e o egocentrismo se tornam as características mais marcantes

do narcisista. Identificar um tipo de carência, ou seja, o que não se materializa em lugar do que é aparente na superfície exige uma visão mais holística e aprofundada. Visto que reconhecer e validar sentimentos não faz parte do seu repertório usual, você

frequentemente se esquece da existência deles. A sutileza com que a sua mãe renegava e ainda renega as suas emoções, no entanto, é tão prejudicial quanto as demonstrações

abertas de rejeição a você. Negligenciar os próprios sentimentos causa danos sérios ao seu senso de identidade e amor-próprio. A autorrejeição provoca raiva e amplifica ainda mais a culpa que você carrega. A longo prazo, você começa a projetar este

descontentamento contra si mesma, sem ao menos saber o porquê.

A sua mãe é uma contradição ambulante. Para quem idealiza a perfeição, a ausência de sentimentos faz da narcisista um ser incompleto, oco. Obstinada com noções descabidas de preservação da autoimagem, ela passa a vida obliterando a própria humanidade.

7

A mania de grandeza

Há uma verdade que deve ser dita a respeito daqueles que estão sempre tentando se

sobressaltar: eles são inseguros. Pessoas confiantes não necessitam de constante

aprovação externa para se valorizarem. Se você conhece alguém que está sempre

usando de artifícios para conquistar a apreciação dos outros, não se engane, esta pessoa tem um problema sério de baixa autoestima.

Por trás do brilhante, do majestoso, do elaborado, do glorioso, do impressionante, do luxuoso, do opulente e do

extravagante, enfim, do grandioso, é onde a insegurança

narcisista se esconde. A sua mãe é viciada na grandiosidade, por funcionar como um

sistema compensatório pela falta de amor que tem por si mesma. Esta mania de

grandeza serve para preencher o vazio que sente, pois age como se estivesse tentando constituir uma essência, mas de fora para dentro, sem êxito. Este processo é

extremamente cansativo e resulta em nada mais do que frustação e descontentamento.

Ao contrário do que a sua mãe narcisista abdica, o perfeccionismo não é um talento,

mas um déficit de personalidade, é um dos aspectos mais evidentes da baixa autoestima.

Quem está sempre atrás daquele algo mais para se destacar, tem como motivação

primária o medo da rejeição. A sua mãe narcisista não consegue se amar e aceitar as

próprias vulnerabilidades e, por isso, usa da perfeição para compensar a falta de amor-próprio. No caso dela, alcançar padrões de excelência não corresponde a uma atitude

natural e positiva, conduzida de forma calma, centrada e em nome da autorrealização.

Diferente das pessoas com autoestima saudáveis, a sua mãe vê o sucesso de forma

neurótica, como se fosse a única medida de valor do ser humano e precisa de

reconhecimento de excelência para se sentir inteira, mesmo que temporariamente.

Você, filha de narcisista, sabe como a sua mãe é deslumbrada pelo que seja especial, belo, caro e sofisticado. Tudo o que a sua mãe faz espelha-se em parâmetros de

qualidade de primeira classe. Esta estratégia comportamental tem como função

comunicar uma aptidão nata à materialização da perfeição. Somente a sua mãe

narcisista tem a capacidade de reproduzir o sublime, pois possui uma destreza que não conhece limites.

É impossível superar o nível de conhecimento da sua mãe narcisista, pois é imbatível em tudo o que faz e mantém *standards* de qualidade incrivelmente altos. A culpa não é dela. O que fazer quando a pessoa nasce assim? Não vá me dizer que você condena

aqueles que gostam do bom e do melhor, porque este tipo de atitude não faz sentido

algum. Se você se propõe a fazer algo, tem de fazê-lo bem feito. Não, bem feito não, perfeito. Como você vai se encarar no espelho, após um trabalho malfeito? Desculpe,

mas abaixo de excelente, só existe péssimo. Muito bom não é bom o suficiente para se chegar ao topo, e bom…? Bom é medíocre. A mediocridade é como uma doença, um

vírus que se alimenta da fraqueza do ser humano.

A sua mãe narcisista está permanentemente configurada em modo competição, tudo o

que ela faz é melhor, mais criativo ou mais interessante. Seja o que for, desde o prato mais prosaico da culinária mundial, o dela é especial. A sua massa ao molho de tomate não chega aos pés da de sua mãe porque contém ingredientes únicos, como manjericão e tomates *frescos* e – por ser legítima italiana – só é servida *al dente*. A sua mãe narcisista

está sempre reinventando a roda, como se fosse o Goldfinger do filme do James Bond: tudo que ela toca vira ouro.

Longe da cozinha, a história se repete. Toda e qualquer pessoa, evento ou objeto que é processado pelo aparelho sensorial da sua mãe, recebe uma avaliação exagerada. Como

a vida do narcisista é um grande drama, a conversa dela é dominada por adjetivos de

grau e advérbios de intensidade. Quando lê um livro, é o mais emocionante que já leu.

Quando alguém se recusa a fazer o que ela quer, a pessoa é extremamente desagradável.

Quando costura uma bainha, ela é a mais justa que você já viu. Quando compra uma

rasteirinha, é a de couro mais confortável disponível no mercado.

Se a sua mãe narcisista passa por eventos marcantes, são experiências inéditas no

catálogo *Homo sapiens*. Você e o resto do mundo podem ter ido à Paris 55 mil vezes, mas quando a *sua* mãe vai (depois de você), a viagem se torna uma experiência incrível.

A Torre Eiffel se torna mais alta, a fila para subir é muito mais longa e as lojas muito mais caras. As exposições (permanentes) do Louvre tornam-se, como por mágica, mais

exuberantes, como se a presença dela criasse uma atmosfera *sui generis* na condição geral dos artefatos e pinturas de arte. A presença da sua mãe narcisista regenera e

ilumina, uma combinação do sol e da água dando vida a tudo que a rodeia.

A sua mãe narcisista ama ouvir o som da própria voz, principalmente quando ela

descreve seus ideais de perfeição e poder absolutos: Chique é excelente, Nada é perfeito se não é chique, Quem é chique tem classe, Ter dinheiro é ser chique, Quem tem

dinheiro tem classe, A sofisticação é uma questão de classe, Quem é chique é

sofisticado, porque tem dinheiro, Para ter classe, basta ser chique, Quem tem beleza, tem classe, A pessoa sofisticada e chique é bela, A sofisticação e a beleza são chiques, O dinheiro faz da beleza, sofisticada blá-blá-blá. As possibilidades são infinitas. Como a sua mãe narcisista não tem conteúdo, os valores refletem a total superficialidade.

A arrogância

Para quem tem problema de amor-próprio, a arrogância revela-se uma ótima

companheira, carregada por sua mãe para cima e para baixo, para lá e para cá, como um talismã. A arrogância da sua mãe narcisista equivale a um analgésico emocional,

propiciando alívio imediato a problemas crônicos de autoestima.

A sua mãe narcisista está sempre tentando convencer a si mesma e aos outros de que é superior, trabalho que exige energia e dedicação. Está sempre se comparando com os

outros, desesperada à procura de uma qualidade única que possa projetá-la ao centro do universo e ao topo do pódio. Quando encontra algum aspecto da vida dela que considera melhor ou maior que o do vizinho, faz disso a sua arma. Se ela encontra alguém

proveniente de um contexto social, educacional, cultural ou econômico menos

favorecido, age como se esta pessoa lhe fosse inferior, independente da ocasião. Isso acontece de maneira pura e simples, por meio de comportamentos pedantes e

comentários afetados.

Se a sua mãe é de classe média, média alta ou alta, ela absolutamente despreza pessoas de classe baixa. A pobreza, para a sua mãe narcisista, é como uma doença contagiante.

O mandamento dela é não te relacionarás com pobres. A sua mãe narcisista evita

interagir socialmente com pessoas de nível econômico inferior como se carregassem a

peste bubônica. Só abre exceções em casos de extrema necessidade, quando a casa

precisa de limpeza ou os filhos de uma babá. A sua mãe narcisista só reconhece o valor de uma pessoa de classe baixa quando precisa de mão-de-obra. O pintor, o seu Júlio, é maravilhoso e muito querido, porque pinta as paredes muito bem e cobra baratinho. A

Marta, a faxineira, é fantástica porque deixa a casa limpinha, traz refeição de casa e não atrapalha. Já aqueles desafortunados que encontra na rua, não recebem a mesma

consideração. Essa gentinha que ocupa *shopping centers* nos fins de semanas e lota as ruas da cidade com carros populares é a razão pela qual o país está do jeito que está.

No caso da sua mãe narcisista se encontrar do outro lado do muro – no lado menos

privilegiado – a atitude pode não ser tão óbvia, mas o desrespeito é o mesmo. A sua mãe é curta e grossa com toda e qualquer pessoa que demonstra não possuir os atributos que ela valoriza. A sua mãe narcisista não tem tempo para pessoas que não compartilham

dos valores distorcidos dela. Se você não coloca o dinheiro e a posição social na frente da amizade, você e a sua atitude deixam a desejar. Ela também não está interessada em pessoas que, diferente dela, não vivem em função da estética e da aparência. Se você acredita que beleza não põe mesa, a sua mãe narcisista repudia você.

Por ser tão presunçosa e, por isso, tão consciente do que a circunda tanto quanto do que a adorna, a sua mãe narcisista só se faz presente em lugares correspondentes ao nível social dela (ou superior). Se a sua mãe tem dinheiro, provavelmente, nunca será

encontrada tomando chope e comendo linguiça em boteco de esquina. Pode ser o boteco

mais caprichoso e a linguiça mais limpa e deliciosa que exista, ninguém a arrasta para um boteco, somente catatônica. Imagine se alguém pegá-la em flagrante de delito;

chope na boca e linguiça na mão? Se a sua mãe narcisista não tem muito dinheiro, não deixa transparecer, pois tem mania de grandeza para dar e vender. Você tem de estar

sempre atenta para não cometer a gafe de levá-la a um lugar que não esteja à altura dela.

Planejamento é tudo nestas horas, para não passar vergonha na frente dos outros.

A mesma conduta pode ser aplicada em relação àqueles seres sortudos com que ela se relaciona. Como a sua mãe é a representante divina de padrão de perfeição humana, ela espera nada mais do que o melhor também das outras pessoas. Você é muito desaforada

de tentar expor a sua mãe narcisista à presença de uma pessoa pobre, feia ou sem curso superior. Ela deserda você. Para mamãe, somente *crème de la crème*. Para que perder tempo com um professorzinho de escola pública de meia tigela, quando você poderia

estar namorando o primo distante do Bill Gates?

Muitas foram as situações em que a arrogância da sua mãe narcisista deixou-lhe

completamente embaraçada. Existem inúmeras lembranças da sua mãe agindo de forma

indiferente ou até ignorando pessoas as quais julga inferior. Vocês estão em uma loja de departamentos na sessão de camisas masculinas tentando achar um presente para o seu

pai, quando dão de cara com alguém conhecido. Você diz: Mãe, olha lá, é o Seu

Fabrício, o jardineiro do nosso condomínio. Você se encaminha na direção dele para

cumprimentá-lo, enquanto ele percebe sua mãe narcisista se desviando apressada para a sessão de calças. Ouvindo passos, você se dá conta de que ela não está mais ao seu lado.

Sozinha e com cara de pateta, tenta compensar com um pouco de simpatia a

indelicadeza materna, como lhe é de costume.

9

A dissimulação

O *hobby* da sua mãe narcisista é a mentira, mente descaradamente para você e todo mundo. Como nada é mais importante do que as vontades dela, mente para fazer

somente o que lhe agrada e evitar o que lhe desagrada. Mente também para se

autopromover, para que todos fiquem com uma impressão marcante da pessoa

inteligente, influente e poderosa que ela é. A sua mãe não tem vergonha de nada nem de ninguém. Só existe uma pessoa cujos interesses devem ser atendidos e essa pessoa é ela.

Com a sua mãe narcisista os fins justificam os meios, sempre.

Ter uma mãe narcisista é como viver com um camaleão, pois muda de cor de acordo

com o ambiente. Quando na rua, rodeada de outras mães ou de pessoas as quais

considera conveniente passar a impressão de mãe verdadeira, ela se torna azul: calma, adulta e centrada. Como mãe perfeita, ela é até afetuosa com você e os seus irmãos. Na frente de outras mães, usa clichês da vida em família para emanar uma aura de harmonia doméstica. Ela sabe direitinho o que dizer para manipular todos a sua volta a

acreditarem que se trata de uma mãe normal como qualquer outra. Quando mamãe é

toda azul, você encena o seu papel de filha de mãe de verdade como ninguém. Você

sabe direitinho o que lhe é exigido nestas horas. São nestes momentos preciosos de pura dissimulação narcisista, que você aprende que viver de aparências tem as suas

vantagens.

Já no dia-a-dia em família e sem a presença de plateia, a sua mãe narcisista é outra. Em casa com você, seu pai e seus irmãos, ela se torna verde: amarga de tanto tédio e

insatisfação, a diferença é gritante, já que não se identifica com nada relacionado à família. Quanto menos vocês interagirem com ela, ou interferirem com o que ela estiver fazendo, melhor. A sua presença só é requisitada se precisa de alguma coisa, como de alguém para criticar ou descontar a raiva. Diferente do que ela conscientemente deixa transparecer em frente aos outros, a vida em família na casa da narcisista não é nada harmoniosa, tampouco normal. Só você sabe como a solidão é grande ao lado dela.

Longe dos olhos do público, ela é fria, distante e inacessível, tanto física como

emocionalmente.

O complexo de Pinóquio da sua mãe até passaria despercebido, se não causasse tanto

estrago em você. O abuso psicológico sofrido manteve-se, principalmente, devido às

mentiras da sua mãe narcisista. Ela mente dentro e fora de casa, para você e para as outras pessoas, como se mentir fosse uma atitude totalmente aceitável, em toda e

qualquer ocasião. Durante todos esses anos de convivência, você acompanhou a

evolução da capacidade de sua mãe narcisista de manipular a verdade como se fosse

argila. Com o passar do tempo, você observou, incrédula, mentirinhas usadas na

convivência familiar se tornarem maiores e mais sofisticadas. No início, quando você era criança, elas revolviam ao redor de coisas bobas, como quando dizia que não havia mais chocolate e você, após uma grande busca, encontrava meia barra escondida em

uma gaveta na cozinha.

No período da sua adolescência, essas mentirinhas triplicaram de tamanho e, com elas, seu poder de destruição. O que antes poderia ser visto como uma tática esperta (e até divertida) da sua mãe, aos poucos, transformara-se em um ato deplorável. Quando se

sentia ameaçada pela presença alegre da filha jovem e de bem com a vida, a sua mãe

narcisista passou a fazer uso da falsidade para acobertar seus ataques a você. De tão dissimulada lhe convence a acreditar que a atitude abusiva dela se justifica.

Na prática, a tática da sua mãe narcisista é simples e muito eficaz: ela ataca, você reage e ela mente. Você está se sentindo para baixo, pois o namorado que ama de paixão

decidiu acabar com o relacionamento de cinco anos. Como se não fosse ruim o

suficiente o sofrimento da perda, você desconfia que ele já esteja com outra. A sua mãe, após ouvir a sua história e não perdendo a oportunidade preciosa de enfiar o dedo na sua ferida, comenta: Eu sabia que isso iria acontecer mais cedo ou mais tarde, você é

sempre tão desleixada e nunca se cuida. Com tanta mulher bonita aí fora, não é sem

razão que um homem destes acaba indo atrás de outra saia. Como é do seu costume,

engole seco, deprimida e cansada você vai para casa.

Uma semana depois, a sua mãe narcisista tece outro comentário desagradável a respeito da sua aparência. Você, um pouco mais fortalecida desta vez, confronta a

insensibilidade dela e declara que não irá mais tolerar este tipo de comportamento. Para complementar o seu argumento, relembra o que ela disse há uma semana atrás. A sua

mãe, com a cara mais lavada do mundo, exclama: Que isso minha filha, eu nunca disse

isso! Que tipo de mãe você acha que eu sou? Esse fim de namoro realmente mexeu com

a sua cabeça, acho melhor você tirar umas férias, pois está muito estressada. Perplexa e sem saber o que dizer, retrai-se e se sente insignificante, tão à vontade consigo mesma quanto um alienígena recém-chegado ao planeta terra.

A sua mãe narcisista é a campeã da hipocrisia, pois o que diz não corresponde aos fatos.

É totalmente incongruente com o que se refere a valores. Embora esteja sempre

criticando os outros quanto a falta de decoro, é a rainha da arrogância. Condena o

desrespeito, mas está sempre tratando você como lixo. Afirma odiar a mentira e está

sempre mentindo. Acima de tudo, mente para se proteger das coisas terríveis que diz

para você. A mentira representa o grande escudo da sua mãe narcisista, no qual se

refugia das responsabilidades de mãe e de pessoa adulta.

Essas mentiras também são usadas para fazer com que você se sinta culpada por ela se sentir da maneira que se sente, ou por ser quem é. Se ela não é realizada na vida pessoal, é porque você, seus irmãos e seu pai são limitados. A vida dela seria muito mais

emocionante se tivesse uma família diferente. Ela seria muito mais animada, se todos nós não fôssemos tão entediantes e sem disposição para lhe dar atenção da forma que

ela merece, como levá-la a lugares da moda, repleto de gente jovem e bonita. Se ela está sempre indisposta, é por causa de você e da sua falta de criatividade e iniciativa.

Se você não tem um bom relacionamento com a sua mãe narcisista, a culpa com certeza

não é dela. O problema está em você, por ser tão exigente.

Ela afirma: Nada satisfaz você. Você não dá valor a mãe que tem. Mãe perfeita não

existe, sabia? Você e os seus irmãos nunca passaram fome, foram bem-educados e

sempre tiveram tudo o que precisaram, mas tudo isso não é e nunca vai ser o suficiente para você. Você deveria ter nascido em uma daquelas famílias em que os pais são

viciados em drogas. Talvez, então, você desse valor ao que tem e passaria a tratar

melhor a sua mãe. A única coisa que falta neste relacionamento é perspectiva. Você se esquece de que ser mãe não é fácil. Mais do que tudo, você não sabe receber críticas,

quando tudo o que a sua mãe quer é ajudar. A culpa não é da sua mãe que você é tão sensível... blá-blá-blá.

A vida ao lado da sua mãe narcisista é como uma experiência surreal em que você está seguidamente questionando a própria sanidade mental e capacidade de julgamento. O

que a sua mãe diz é tão desconectado da verdade que você cresceu se sentindo

inadequada, como se habitasse uma realidade paralela. A sua história foi corrompida por interpretações falsas de maneira tão intensa, que você aprendeu a desvalorizar as

próprias memórias, por serem tão incertas. Em relação a sua mãe, você só confia em

uma coisa: no talento artístico narcisista de mascarar a verdade.

A ira

Não há nada mais desconcertante e assustador do que a ira narcisista. Quando em estado de pura raiva, a sua mãe se torna a personificação da palavra ódio. Suas feições se

contorcem, sua voz se amplifica, seu comprimento se alonga e seu tamanho se

quadruplica. Ela é como o incrível Hulk, sem a tinta verde; em um momento

tecnicamente inofensiva e no outro... Monstro.

Porque a sua mãe narcisista está frequentemente irritada ou chateada com alguém ou

por causa de alguma coisa, você está sempre pisando em ovos ao redor dela. Isso é

porque você aprendeu com esse convívio que qualquer imbecilidade que você diga tem

um potencial tremendo de afetar o humor narcisista descontrolado. Isso se deve a

incapacidade dos narcisistas de se autorregularem emocionalmente. Com a sua mãe, o

que começa como uma simples birra pode se transformar em um aborrecimento

profundo, abrindo caminho para um sentimento de raiva intenso: a ira narcisista.

Devido aos altíssimos padrões de qualidade de sua mãe em tudo que diz respeito à vida, ela vive insatisfeita consigo mesma. Esta insatisfação a queima por dentro como lava

efervescente e para evitar ser atingida por uma explosão, você aprendeu a manter certa distância. Mais importante, desenvolveu estratégias para reduzir a probabilidade dela se irritar com você, como fazer tudo o que ela quer. Para agradar a sua mãe narcisista e tentar melhorar o astral dela, você abandona as suas preferências, renegando

completamente as suas necessidades de filha. Você se esquece da sua idade e do fato de que ela é sua mãe e não uma amiga carente. Você se torna uma mistura de

antidepressivo e guarda-costas sem salário, acompanhando a sua mãe a lugares onde ela goste de ir para que se sinta mais alegre e calma. Você faz tudo para que ela não se embrabeça e acabe com o seu dia de vez. Um dia chato na companhia dela é melhor que

um dia péssimo ao lado da ira narcisista.

A sua mãe narcisista não tem paciência com nada que não diga respeito a ela e, por isso, está sempre rejeitando você. A falta de atenção e a raiva são como bandeiras do

egoísmo narcisista. Quando você se interessa por algo que não a complementa de

alguma maneira, ou que não vai ao encontro do que ela queira, sua mãe narcisista se

enfurece e dispensa você e o que você tenha para oferecer. Você pode estar no maior

entusiasmo refletindo a respeito de uma nova direção na sua carreira e dando exemplos coloridos de como você poderia expandir as suas qualificações, para ser subitamente

cortada, por não se identificar com a sua profissão, fica incomodada por ter de ser

submetida a tanta ladainha. Como conversa com a sua mãe narcisista só flui

tranquilamente quando o assunto é ela, você se esquece dos seus planos para se

concentrar nos dela. A ira narcisista sempre coloca você de volta no seu lugar.

O medo que você tem de enervar a sua mãe narcisista é tão grande que você se anula

para tentar controlar a atitude azeda dela. Como a sua mãe sabe do que a ira narcisista é capaz, ela a usa para manipular e abusar não somente de você, mas de toda a família.

Decisões que deveriam ser feitas de forma democrática e inclusiva, acabam sendo

tomadas de maneira injusta para satisfazer os desejos dela. Basta a antecipação de uma cena de ira materna, para que todos abdiquem de suas vontades. Este comportamento é

tão enraizado em você, seu pai e seus irmãos, que resistência, quando contemplada, soa como infrutífera. Você sabe que qualquer tentativa de sacudir as fundações narcisistas e

de reivindicar a validade dos seus interesses resulta inútil. Somente as necessidades da sua mãe têm validade, sempre.

Nenhum momento desagradável com quem quer que seja consegue produzir o efeito

que a ira narcisista provoca em você. Isto se deve ao fato de que quando exposta a uma crise de pura raiva narcisista, você fica defronte com a sua verdadeira mãe. É através da ira narcisista que você é lembrada de que a sua mãe é incapaz de amar ou respeitar

ninguém. Quando descontrolada, retira a máscara e expõe uma pessoa amarga, insegura

e infeliz. A inveja e o ódio que nutre por você extravasam dos poros maternos em uma torrente assustadora. São nessas horas que você também é relembrada, de forma brutal e dolorosa, das diversas formas como constantemente a decepciona. Os seus defeitos são expostos enquanto as qualidades eliminadas. Após um encontro com a ira narcisista,

você não tem alternativa, somente se recolher, levando o seu amor ferido e a sua

autoconfiança destroçada de volta para casa.

11

A inveja

A inveja se faz presente na vida da sua mãe narcisista de duas maneiras: quando ela não está com inveja dos outros, é porque os outros estão com inveja dela. Esta atitude é tão errônea quanto à percepção distorcida que ela tem de si mesma e dos que a rodeiam. A sua mãe tem uma verdadeira obsessão com a imagem; tanto com a que projeta nos

outros, como a que os outros projetam nela. A inveja representa o grande espelho

narcisista, o objeto refletor da falta de amor-próprio da sua mãe.

A inveja, portanto, é fonte de grande amargura também na sua vida como filha de mãe

narcisista. Um dos piores momentos da sua história consiste no reconhecimento de que é alvo da inveja da própria mãe. Esta percepção ocorre na adolescência, quando você se torna uma jovem mulher, no momento em que seu corpo adquire novas formas, quando

sua mãe se vira para prestar atenção em você. É neste período que você se conscientiza do que há por trás do olhar rancoroso da sua mãe narcisista. Acuada pela frieza dela, por comentários repletos de desdém e movimentos bruscos e irritadiços, você se vê invadida por sentimentos de exclusão e impropriedade, sentindo-se inadequada dentro da própria pele.

Qualquer talento ou êxito seu, seja na infância, adolescência ou idade adulta, é como uma ofensa direta a sua mãe. A sua mãe narcisista não a pôs no mundo para assistir a sua ascensão pessoal, mas para proporcionar a dela. A inveja dela indica o melhor

termômetro do seu sucesso. Quando você se depara com a narcisista consumida pela

inveja, você sabe que está no caminho certo. A sua mãe só consegue aceitar as suas

vitórias quando abaixo ou niveladas igualmente às dela. Você só tem direito de

conquistar seus objetivos quando eles não superarem os da sua mãe narcisista. Desde

pequena, você aprende a limitar os seus esforços para que não ultrapassassem os da sua mãe. Você aprendeu a associar uma tentativa de superação própria como uma ousadia a

sua mãe narcisista. O reconhecimento inoportuno das outras pessoas em face de suas

qualidades individuais soa como uma afronta pessoal a sua mãe. No grande palco da

vida, somente quem brilha é a sua mãe narcisista.

A inveja faz com que a sua mãe narcisista se comporte como uma criança de 3 anos.

Você só pode se orgulhar daquilo que faz quando incluir a participação dela direta ou indiretamente. O seu sucesso acadêmico só é reconhecido como reflexo automático da

inteligência dela e só é capaz de atrair admiradores porque aprendeu a copiar o estilo irresistível da sua mãe narcisista. Além disso, os seus dotes culinários nunca teriam se materializado sem a interferência da sua mãe. Nada de bom em você é original, a ponto de você dever tudo o que tem de bom de sua mãe narcisista. Por meio da orientação dela teve a capacidade de se tornar quem você é. Se você não está satisfeita com o que se tornou, é porque além de incompetente, tem dificuldade de aprendizado.

Do outro lado do espelho, a figura é tão tétrica quanto a anterior já que a inveja também faz parte de sua mãe narcisista como instrumento para se vangloriar. Como ela exige

admiração excessiva, a falha em correspondê-la é vista como motivada por um

sentimento de inveja por parte dos outros. Se você não bajula a narcisista, deduz-se que tenha inveja dela.

A sua mãe se torna simplesmente patética em seus momentos de reflexão narcisistas, quando passa a avaliar o comportamento dos outros em relação a ela. Diretamente das

profundezas de uma criatividade fértil, a sua mãe narcisista declara, com uma eficácia indiscutível, que a X ou o Y tem inveja dela. Esses são alguns dos muitos momentos em que você se sente transportada para uma realidade paralela, na qual a informação

processada pelos seus sentidos não corresponde à registrada pela sua mãe. Você, sem

energia para trazê-la de volta ao planeta terra, responde: Será?.

Como a sua mãe narcisista não tem capacidade de reconhecer outras pessoas como

indivíduos autônomos, considera-se uma ótima leitora da mente humana. É fácil saber o que os outros estão pensando quando compartilham de seus pensamentos.

A sua mãe narcisista a vê, como outras pessoas com as quais tem contato regular, como projeções da própria imagem. Como extensão da sua mãe narcisista, a você não é

permitida um temperamento ou personalidade únicos, mas deve agir de maneira a

concordar e corresponder as expectativas dela, sejam altas ou baixas.

OS MITOS DA MÃE NARCISISTA

Diferente da esquizofrenia, o narcisismo é mais sútil e difícil de diagnosticar. Isso se deve ao fato de que o narcisista opera perfeitamente em sociedade. Você cresceu

ouvindo, tanto da boca da sua mãe como dos outros, que ela é uma boa mãe. Você a

apresentou aos seus amigos, receosa da eventualidade de ser humilhada e exposta, só

para ouvir como a sua mãe é agradável e uma ótima anfitriã.

Entre essas aparentes qualidades, a sua mãe narcisista também se destaca por ser

extremamente comunicativa e por expressar um conhecimento geral acurado. Quando

você tenta se defender do comportamento dela, é relembrada de como ela é influente. É

difícil de acreditar que uma pessoa que possui tanto cuidado com a aparência, seja tão má. Como uma pessoa socialmente ativa e que tem tantos amigos pode ser tão

desprezível? Você é louca de pensar mal da própria mãe.

As aspas do parágrafo anterior servem para salientar os termos referidos no texto. Isso porque os itens destacados são *mitos*. Essas qualidades seriam admiráveis como

atributos de uma pessoa normal observadas na vida desta. No entanto, o narcisista está longe de ser uma pessoa normal. No caso dos narcisistas, as aparências enganam e

muito!

A verdade que só você sabe, filha de mãe narcisista, é outra. Por trás de uma cortina de fumaça de aparente harmonia pessoal, existe uma pessoa insegura, insatisfeita e amarga.

Com o narcisista, quase tudo o que se vê corresponde ao oposto da verdade. O

comportamento da sua mãe perante os outros é pura encenação, nada mais do que uma

mentira. Quando você e a sua família estão a sós com ela, a máscara inevitavelmente cai e nessas horas a solidão de todos se torna mais forte.

O segundo passo na sua luta contra o narcisismo exige que você separe o mito da pessoa que a sua mãe realmente é. Você pode e deve arrancar a máscara de perfeição e

equilíbrio que a sua mãe narcisista carrega, pois somente assim encontrará paz interior.

Para obter esta paz de espírito, você precisa mapear as dimensões do mito que

circundam a sua mãe. Neste capitulo, nós examinaremos os artefatos usados pela sua

mãe narcisista em suas tentativas desesperadas de desviar a atenção de sua alma em

ruínas. Nós começaremos esta jornada derrubando o maior mito de todos: de que é uma

boa mãe.

12

Ela é uma boa mãe

Antes de revelarmos o mito da sua mãe narcisista como boa mãe, convém analisar

primeiramente, o mito em torno da palavra *mãe*. A cultura brasileira, assim como as demais culturas do hemisfério ocidental, atribui uma conotação quase sagrada a esta

palavra. A maioria das pessoas a protege por evocar sentimentos afetivos e carinhosos, embora *mãe* seja uma instituição de reputação inquestionável.

Ser mãe confere a mulher um *status* renovado. Assim como quando se torna esposa, a mulher-mãe adquire direitos que a destacam perante outras mulheres. Entre estes

direitos, está o controle absoluto sobre a vida de outro ser humano. Esta

responsabilidade projeta a mulher-mãe a um patamar humano mais elevado, respeitado

e apreciado por todos. A mulher, quando mãe, torna-se pura. Esta transformação de tão óbvia não exige grandes explicações e, assim, como a morte perdoa e engrandece, "*mãe é mãe*".

Portanto, poucos se atrevem a questionar o mérito da mulher-mãe. Esta herança forte

tem se perpetuado em nossa cultura por milhares de anos. Fazer uma crítica a sua mãe é interpretado erroneamente como cuspir na cara da Virgem Maria. Tabu. Quando você

cruza esta barreira, há um preço a pagar, mas este também é alto para aqueles que se submetem à tirania da palavra mãe. Você, filha de mãe narcisista, pagou com o seu

amor-próprio para se tornar membro desta instituição. Só que no seu lugar, a

experiência de filha não corresponde ao que a instituição abdica. É como comprar um

ingresso para uma comédia açucarada e acabar na sala de cinema errada assistindo *O*

Massacre da Serra Elétrica.

A sua mãe narcisista se escuda na palavra mãe diariamente, sabe que pode torturá-la

psicologicamente porque é sua mãe e, como tal, imune à crítica. O comportamento

impiedoso dela nunca é descoberto, porque quase ninguém acredita em você. Quando

você questiona esse comportamento, ela sentencia com chavões:

Eu sou sua mãe, respeito

Mãe está acima de tudo

Fui eu quem colocou você no mundo

Não me questione, eu sou sua mãe

No mundo real, ou seja, na realidade em que vive, você está ciente de que mãe não é

automaticamente *mãe*. Você sabe, filha de mãe narcisista, que a presença da *sua* mãe não acolhe, mas oblitera; que quanto maior a influência dela, menor você se torna. O

amor da sua mãe não é incondicional só porque ela a colocou no mundo. Você não é

especial por ser quem você é, mas pelo que pode proporcionar a sua mãe narcisista.

Diferentemente do que se veicula nos comerciais de dia das mães, ela não lhe abraça

forte para consolá-la quando você se sente triste. Quando você precisa dela, nunca está

disponível, seja em pessoa ou emocionalmente. A palavra mãe, para você, abre a porta de um mundo prenhe de contradições.

A verdadeira mãe é quem ama e cuida do bem-estar físico , *emocional e psicológico* de seus filhos, aspectos tão significativos que superam a herança genética e biológica.

Amor de mãe verdadeira é consistente e inclui tudo o que diz respeito ao bem-estar da criança.

Mãe, quando normal, não espera que você assuma um comportamento de pessoa adulta

aos 10 anos de idade. Ela entende que quando você erra, não é por ser incapaz, mas por estar em processo de desenvolvimento. Mãe normais adaptam seus padrões de acordo

com a capacidade da criança, não esperam perfeição absoluta e rejeitam esforços que

não correspondam inteiramente a seus próprios desejos. Principalmente, elas não

externam a insatisfação com palavras duras e recriminadoras, não põe seus interesses na frente de seus filhos, exclusivamente e em todas as ocasiões. Ainda mais quando estes dependem desse amor para se tornarem fortes.

Uma mãe genuína não faz de seus filhos bodes expiatórios, não os usa como

justificativa das suas próprias falhas nem os acusa de serem empecilhos de seu sucesso.

Ela certamente abdica de usá-los para se promover ou como instrumentos para atingir

seus objetivos. Uma mãe legítima tem plena consciência de suas responsabilidades e

não força os filhos a agirem de forma independente quando ainda emocionalmente

indefesos. Ela toma a responsabilidade dos filhos para si, bem como de seus próprios atos. Admite quando está errada e pede desculpas por perder a cabeça, ainda que

modestamente. A mãe verdadeira não ignora palavras cruéis como feridas abertas e

expostas ao tempo, para que se curem sozinhas, pois nutre um relacionamento de

respeito com os filhos, tentando assegurar-lhes a felicidade da melhor maneira possível.

Um relacionamento saudável entre mãe e filha não faz você se sentir humilhada e

rejeitada. A filha de uma mãe normal associa a presença materna a um pilar emocional seguro e estável, aprendeu a contar com ela desde pequena, sem medo de ser exposta

ou excluída nos momentos difíceis. Ela não se diminui na presença da mãe, mas se

fortalece. Quando precisa de ajuda, a filha de mãe verdadeira sabe que pode confiar no suporte genuíno da sua mãe e não adapta as suas necessidades emocionais às dela para ser ouvida. A filha de uma mãe normal é tratada como *filha* e não como amiga ou confidente. Você sabe que a sua mãe é mãe de verdade porque ela faz você se sentir

amada e sabe que sua mãe é narcisista quando o amor não tem lugar na sua vida.

Assim como a sua mãe narcisista acaba com você e com o seu amor-próprio, também

arruína com os seus laços familiares. Não há harmonia familiar que resista a influência narcisista, por melhor que seja a intenção de seus membros, ela é disfuncional. Não

existe equilíbrio ou possibilidade de entendimento enquanto uma família se encontra

regida pela tirania narcisista. Tudo o que acontece na sua família está relacionado à sua mãe, que define a dinâmica dos relacionamentos entre todos. Isso é devido ao fato de que a sua mãe narcisista usa você, seu pai e seus irmãos,

como qualquer outra pessoa na vida dela: como instrumentos.

Como acessório narcisista, você e os seus irmãos cresceram em guerra uns com os

outros. Quando pequenos, faziam tudo para agradá-la, desesperados por uma

demonstração de carinho. A batalha por essa atenção criou uma distância grande entre vocês e o relacionamento sofreu como consequência.

A sua mãe narcisista manipula você, seus irmãos e seu pai como pequenas marionetes.

Você pode ser o filho da hora num determinado momento para ser desprezado no

próximo, de acordo com o que os outros membros da família tenham para oferecer. O

amor falso da sua mãe só se faz disponível via leilão emocional, em que o tônico

narcisista mais potente é tornado o vencedor. Aquele que se recusa a viver em função dos humores e caprichos da sua mãe fica automaticamente excluído do círculo de ouro

materno. Por ser muito sutil é difícil de detectar essa espécie de favorecimento caso não seja parte ou amigo íntimo da família. Somente aqueles que têm um convívio diário

com a narcisista conhecem seus maneirismos, seus sorrisos especiais e gestos coquetes.

Somente quem tem uma mãe narcisista sabe como a vida em família é solitária.

Independente do cenário, seja em um desentendimento com a sua irmã, irmão ou pai, a

sua mãe está sempre no meio. Como pivô do tripé narcisista, ela controla, diverge e

distorce a informação entre vocês por ser um veículo maligno de intrigas, colocando uns contra os outros, mas a favor dela. No final deste drama narcisista, só há uma vítima (e uma vencedora): a sua mãe.

Como demais aspectos da personalidade da sua mãe, os dotes maternais da narcisista

são extremamente questionáveis. É possível considerar a influência de uma mãe como

positiva e genuína quando se é dada na ausência total de carinho, amor e respeito? O

sofrimento ensina. Você aprendeu cedo que no *seu* caso, a palavra mãe é só mais um título entre muitos dos quais sua mãe narcisista se apropriou.

13

Ela é agradável

Ao conhecer uma pessoa legal e em momentos de uma conversa profunda, você conta a

sua nova amizade que, infelizmente, tem um problema sério de relacionamento com a

sua mãe e que ela é louca. O tempo passa e, um belo dia, você convida a tal amiga para um almoço de domingo na casa da sua mãe narcisista. No dia seguinte, após o almoço,

você pergunta-lhe o que achou de sua mãe e comenta, animada: Garanto que agora você

entende porque eu disse que ela é louca!. A sua amiga, meio sem graça, confessa que

gostou da sua mãe. Você se sente, pela milionésima vez, como uma idiota. Típico.

Se tem uma característica da sua mãe narcisista que se pode afirmar sem medo e com

toda a certeza, é que se trata de um talento artístico. A sua mãe é a melhor atriz do planeta terra e adjacentes. Ela pode estar p da vida com você, gritando absurdos

horrendos dentro de casa em um minuto, para no outro abrir a porta e, se der de cara com o vizinho, com quem decide bater um papinho entusiasmado de quinze minutos,

incluindo você de maneira alegre e amigável, enquanto exibe um sorriso brilhante e uma leveza de ser equivalentes de uma Miss Brasil.

Se não aprova o comportamento narcisista da sua mãe, ela sabe o que você pensa dela e tem um medo terrível de ser desmascarada por você. Tudo o que ela faz é para se

proteger, como vive com um medo constante de que os outros descubram que ela não é

perfeita, molda-se conforme a situação ou a pessoa, como um camaleão. Na frente dos

outros, tudo o que diz e faz é premeditado, falso. Ela é capaz de tomar água e dizer que é vinho, se a pessoa que a estiver servindo puder beneficiá-la de alguma maneira.

Mães narcisistas fazem conhecidos de pouco tempo de suas filhas se sentirem bem, pois não economizam em elogios e até flertam com namorados e amigos do sexo oposto.

Este comportamento cativante é intencional para lhe desmoralizar, desse modo, seus

amigos entendem que, na verdade, *você* é que tem problemas, não ela. Tudo o que a sua mãe faz é para o autobenefício.

Sem a presença de plateia, o comportamento muda e, em casa, com a família, ela retira as luvas e expõe as suas verdadeiras garras. Basta abrir a porta de casa para que aquele sorriso simpático se torne um grunhido. A mãe cordial e prestativa retorna ao modo

irritadiço e insatisfeito enquanto o tratamento afável que até então tinha concedido a você, torna- se frio e distante. É como sofrer um choque de temperatura: em um

momento é quente, no outro gélido, de tão rápida a mudança não dá nem tempo de você

se aclimatar.

A sua mãe narcisista não *é* uma pessoa agradável, simplesmente porque o verbo ser denota uma qualidade permanente. Nada a respeito da sua mãe é imutável, salvo sua

mente transtornada. Pode-se afirmar que ela *está* agradável – em um momento

específico – como quando deseja algo de você. Esse estado, no entanto, artificial e

passageiro, dissipa-se tão rapidamente quanto névoa em dia de sol. A experiência com a sua mãe narcisista lhe ensinou a não confiar em surtos de bom humor, pois o fato de

estar mais animada não garante que você será tratada bem. Ao perceber uma mudança

de humor na sua mãe, você torcia para que fosse o dia em que a levaria para o

parquinho. Você se aproximava dela, esperançosa, e sugeria que fizessem algo juntas e ela, por sua vez, sentindo-se atacada por tamanha ousadia, recusava as suas ofertas com

palavras curtas e grossas. Como tudo o que acontecia de bom na vida da sua mãe narcisista, o bom humor era propriedade dela e de mais ninguém.

Na presença exclusiva de você e da sua família, a sua mãe não se esforça nenhum pouco para agradar a ninguém. Longe dos olhares dos outros, só é e faz o que bem quiser.

Grande parte do papel de mãe consiste em contribuir com o entretenimento de seus

filhos. Brincar com uma criança pequena pode não ser a atividade mais interessante na vida de um adulto, mas é uma das maneiras que a mãe tem de se conectar emocional e

afetivamente com os filhos. A sua mãe narcisista nunca teve paciência para lhe entreter nem se esforçou para fazer algo que não refletisse uma preferência dela. Brincar ou

ajudar a filha com os deveres de casa são atividades enfadonhas para a mãe narcisista por servirem somente aos interesses da criança. Como o nível de tolerância ao

desconforto da sua mãe é baixíssimo, ela só se sacrifica para servir as próprias vontades.

Para desmascarar a pose da sua mãe de companhia agradável, basta discordar com ela

de maneira aberta e persistente. Você pode contrariar a narcisista de várias maneiras: recusando-se a fazer o que ela quer, não retribuindo elogios ou reagindo de forma

indiferente ao recebê-los, rejeitando argumentos, falando mais do que ela fala e

movendo o foco da conversação para outras pessoas. Outra maneira eficiente consiste

em ressaltar as qualidades de algo ou alguém que a narcisista despreza. Escolha uma

pessoa, lugar ou atividade que a sua mãe considere abaixo dela e, com grande deleite, descreva as qualidades desta pessoa/coisa em detalhes. Assistir um narcisista perder a compostura é como ser surpreendida por um carro desgovernado dentro da sua própria

sala. Choque total.

14

Ela tem cuidado com a aparência

Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu? Não, mamãe. Você é a

maioral!

A vaidade tem um papel importante na vida da sua mãe narcisista e se manifesta,

principalmente, com o cuidado da aparência, mas também através de bens materiais e

amigos ou maridos-troféu. Representa, portanto, o veículo principal de compensação

psicológica narcisista.

A sua mãe toma cuidado com a imagem por ser a única coisa sobre a qual tem o devido

controle. Por não ser inteira em alma como em corpo, compensa com o que se vê por

fora. Por ter uma alma quebrada, seu senso de identidade é distorcido, corrompido e

falso e, em função disso, passa a vida toda se moldando aos outros em uma busca

obsessiva da imagem ideal. Os gostos e preferências dela são emprestados e

passageiros, ou seja, nada é autêntico.

Como ela tem uma idade mental não correspondente à real, a aparência dela

provavelmente reflete este déficit. É comum encontrar mães narcisistas se vestindo de forma imprópria ao copiar o estilo

de suas filhas. Se a sua mãe está sempre impecável, é por puro medo de ser considerada velha, pobre, feia ou desleixada. O que para os outros é um *look relax* e em-paz-comigo-mesmo, para a sua mãe é uma ofensa visual. A sua mãe narcisista coloca maquiagem para ir à esquina comprar pão. Imagine se ela

encontra alguém? Ela tem de estar preparada.

Preparada para que, exatamente? Para a queda de uma bomba nuclear ou para a

reaparição de Jesus Cristo? Nem um, nem outro. A sua mãe narcisista perde a

compostura sem seus sapatos, casacos, bolsas, blusas, saias, vestidos, brincos, colares, pulseiras, anéis, tintas e pinturas. A sua mãe, a maravilhosa-toda-poderosa, é rígida, enlaquesada, pintada, vestida e emplumada. A verdade é cruel: sem a máscara

narcisista, a sua mãe não é nada.

A sua mãe é prisioneira da aparência, pois tal Narciso, escravizou-se à própria imagem.

Sua pele, seu cabelo, seu peso, sua altura, sua postura, seu andar e seu falar – seu inteiro ser – é monitorado rigorosamente. A convicção dela é de que somente a beleza gratifica.

Aspectos de personalidade positivos perdem completamente a relevância em face de

uma aparência defeituosa. Para a sua mãe narcisista, a beleza não põe apenas mesa, mas lava a louça e varre o chão.

Desde pequena, você aprende que todos são classificados de acordo com suas

caraterísticas e particularidades físicas. A sua melhor amiguinha da escola, aquela

menina doce de nome Diana, era referida pela sua mãe narcisista como aquela gordinha.

O Felipe, seu colega da natação, era aquele menino de perna torta. A sua mãe sempre

indaga a respeito daquela menina linda que você visitava na quinta série. Você não se lembra dela em particular, porque para você todos os seus amiguinhos de infância eram especiais. Mas a sua mãe vê o mundo e as pessoas de uma forma diferente.

Imagine a sua mãe narcisista como uma grande panela de pressão. Para atenuar o tumulto interior, vive se comparando com os outros, mecanismo que serve para

amenizar a tensão emocional e evitar uma explosão. Está sempre à procura de um alvo

para se compensar. Se o cabelo da sua mãe é seco, não é tanto quanto o daquela mulher na fila do caixa. A sua mãe pode até ser velha, mas a mãe da vizinha parece uma uva

passa falante. Avaliar pessoas com base em seus atributos físicos é fácil, pois não exige muita destreza intelectual. A sua mãe narcisista se realiza profundamente no papel de jurada enquanto a vida nada mais é do que um grande concurso de beleza. Quando

descobre um potencial para acabar com alguém, ataca, principalmente pelas costas,

quando a vítima se encontra desprotegida.

Se tornar uma jovem mulher ao lado de uma mãe narcisista exige estamina. Antes de ser você, você é fêmea. Mais do que mulher, você é objeto. Nada do que você sente é mais importante do que o efeito que causa nos outros, principalmente no sexo oposto.

Somente as mulheres atraentes são verdadeiramente bem-sucedidas. Não adianta

inteligência, caso não seja atraente, as mulheres de sucesso são aquelas que encantam.

Quando você entra em uma sala repleta de gente, aquele homem elegante vai escolher a mulher mais cobiçada, não aquela sem graça com mestrado em física quântica. O que

importa é chamar a atenção, o resto vem depois. Como tudo na vida, você pode escolher entre dois caminhos: o da mediocridade ou o da glória absoluta. Você quer que os

outros a classifiquem de sem sal ou de bonita? Tamanha subversão de valores a deixa

tonta.

Mesmo em tempos de obsessão com a estética e a cirurgia plástica, a sua mãe continua lhe surpreendendo. A aparência da sua mãe narcisista engana mais do que a idade, pois diverge a atenção do caos emocional em que ela se encontra. A triste realidade, contudo, é que por baixo de todo aquele verniz habita uma pessoa insegura e insatisfeita.

15

Ela é a anfitriã perfeita

A sua mãe narcisista adora ser o centro das atenções e, por isso, habitualmente organiza encontros, festas ou outros eventos sociais. Contudo, não se cerca de pessoas por

apreciar suas personalidades, mas para desfrutar do efeito que produzem nela. As

motivações da sua mãe narcisista são tão honestas quanto as de um político em período de eleições.

Seja Natal, aniversário, festa de formatura ou casamento, tudo é planejado de forma

nazista pela sua mãe narcisista. Estes eventos são conduzidos nos limites da residência dela, ou em lugares indicados por ela. Não existe democracia nestes procedimentos,

pois é ela quem escolhe os convidados, define o tipo de comida, decoração, música etc.

Ai de você ousar tirar-lhe este direito, ela vira cobra jararaca ou abandona tudo,

profundamente magoada. Na eventualidade dela passar o controle para os outros, terá a oportunidade de criticar os esforços alheios, reafirmar a soberania materna e seus

padrões de perfeição.

Diante do domínio narcisista, resta um sentimento de impotência, de que nada do que

você diga ou faça é válido. Você é tomada por uma tristeza humilhante por nunca

contribuir com nada positivo, independente da sua idade ou experiência.

Se inicialmente você se anima com o planejamento de um evento narcisista é porque o

entusiasmo da sua mãe acaba sendo contagiante. Mas durante e depois de ter

participado, você se sente como nada mais do que um acessório, enganada e

manipulada. Mais do que isso, ela faz com que você se sinta como uma atriz

coadjuvante de quinta categoria. Enquanto você posa de ajudante atrapalhada, ela flutua contente servindo docinhos e censurando a sua suposta incompetência.

Para a sua mãe narcisista, a celebração simboliza um momento de ostentação, caso

disponha de recursos financeiros é a oportunidade ideal para alardear seu *status* privilegiado. Na mesa da narcisista abonada só há do bom e do melhor desde os talheres até as baixadas, tudo é absolutamente perfeito, cintilante. Até a comida servida pela narcisista tem etiqueta de grife, tudo que serve é especial, inovador. Inserida no mundo *fashion*, as suas delícias refletem o que há de mais gostoso e badalado no momento.

Enquanto reles mortais se veem satisfeitos com salgadinhos ou outras guloseimas, a sua mãe narcisista serve *sushi*. Você já ouviu falar do chefe de cozinha Tanaka, aquele da casa de

sushi mais famosa da cidade? Pois é. Na casa da narcisista, você é oferecida nada mais do que *the best*.

A sua mãe narcisista pode até viver de economias, mas o exibicionismo dela não tem

limites. Enquanto em família, o repertório culinário não se aventura além do arroz e feijão. Na presença de convidados, todavia, a mesa da sala de jantar se torna tão

sofisticada quanto um banquete em um restaurante de luxo. A diferença é marcante.

Você sabe que a sua mãe está prestes a receber convidados quando comidas especiais

começam a aparecer nas prateleiras. Como que por milagre, embalagens de doces e

ingredientes refinados passam a habitar a cozinha, como extraterrestres de um planeta distante. Comidas antes inacessíveis por razões *inquestionáveis* de custo se fazem disponíveis. Quando pequena, aprende que para ser tratado de maneira especial pela sua

mãe narcisista, você tem de ser proveniente de fora do ambiente familiar. Se você vive sob o teto dela, não desfruta de nenhum privilégio.

O acesso ao castelo narcisista concede-se mediante uma pequena taxa e de seus

convidados honorários, a narcisista espera nada mais do que admiração absoluta.

Quando você se torna parte do circo narcisista, nada mais natural que se comporte como palhaço. Durante um

encontro oferecido por ela e regado a comida e a bebida, você

deve, constantemente, elogiar a anfitriã. Você deve, primeiramente, reconhecer o caráter único do que ela lhe oferece, se for um pedaço de torta, deve comentar da consistência perfeita da massa e do recheio leve e saboroso, incomparável. Se for chá, deve apreciar o aspecto distinto da embalagem. Se for vinho, deve prezar o caráter encorpado e

singular. Não se preocupe, você saberá perfeitamente quando fazer comentários, antes de servir, a sua mãe narcisista tem o hábito de dar uma pequena introdução a respeito do prato ou bebida em questão. É como ouvir uma criança do 2º ano se gabando de seu

novo desenho, antes de entregá-lo a você.

Para pessoas que se sentem bem em encontros e relacionamentos superficiais, a casa da sua mãe narcisista reproduz o ambiente perfeito. Para quem se sente confortável no

papel de baba-ovo, a sua mãe é a anfitriã ideal. Já para aqueles que acham a ideia de encenação social uma piada, a casa de Narciso deixa a desejar. Gosto não se discute. O

importante é que o convidado da narcisista saiba o seu lugar, em casa de narcisista só ela brilha.

16

Ela é comunicativa

Esta qualidade narcisista é um mito, tendo em vista que a palavra comunicativa denota um atributo de personalidade positivo. Personagens que colorem a mídia internacional, como artistas e empresários de sucesso, usam da fala para comunicar seus carismas

irresistíveis. Mas este não é o caso da sua mãe narcisista.

A sua mãe narcisista não se comunica, mas impõe a presença através do som. A sua mãe quando fala, lidera, domina e manipula, indiscriminadamente, qualquer processo ou

tentativa de conversação entre duas ou demais pessoas. Se você perde a sua mãe em um lugar cheio de pessoas, é fácil localizá-la: basta seguir-lhe a voz. A sua mãe narcisista usa a boca para ir a Roma e dar a volta ao mundo 24 vezes, ininterruptamente.

A sua participação em conversas com a sua mãe narcisista é quase zero. Diálogo, com

ela, vira monólogo narcisista em um piscar de olhos. Você pode proferir basicamente

quatro frases: Alô, Oi mãe, Tudo bem e Tchau, beijo. O restante é uma torrente de

relatos pessoais, histórias do cotidiano, fofocas, lamentações, críticas à bola da vez e, se você tiver sorte, uma vaga, falsa inquisição ao *seu* estado: E você, filha, tudo bem?.

Com o ouvido doendo de ouvir o pronome eu duzentas vezes, você mente: Tudo.

A sua mãe narcisista usa a fala para praticamente tudo, seja para confirmar o óbvio ou fazer um comentário totalmente desnecessário. Essa obsessão com a fala tem duas

razões de ser: primeiro, não suporta o silêncio porque este fala mais alto do que a voz dela. O silêncio é a voz da verdade para os narcisistas. A ausência de som dá lugar a pensamentos, e pensamentos, para a sua mãe narcisista, são armas suicidas. Você sabe aquela voz crítica que faz com que você se sinta sem vontade de enfrentar um novo dia de manhã cedo? Multiplique-a por mil e terá o que a sua mãe narcisista ouve o tempo

todo, todos os dias. A autocrítica se une com todas as outras vozes negativas, a da

insegurança, insatisfação e da raiva, em um coro alucinante de autodesprezo,

aumentando ainda mais a inquietude narcisista.

A maioria das pessoas normais, quando em crises sérias de baixa autoestima, entra em depressão, mergulha em um poço de apatia e tristeza e retorna à superfície, semanas ou meses depois, recuperada. Aprende com a experiência e, se for recorrente,

provavelmente consulta um amigo que, talvez, recomende um psicoterapeuta. Após

passar por tudo isso, a pessoa acaba conhecendo um pouco mais sobre si e cresce

emocional e psicologicamente.

A sua mãe narcisista lida com o problema crônico de baixa autoestima dela tagarelando.

Quando não está falando, está fazendo alguma coisa. Está sempre se preparando para

sair, arrumando ou limpando algo. Ela não para, nunca. Passar momentos de

introspecção e reflexão olhando para o nada é, de acordo com sua definição, coisa de gente que não tem o que fazer. A sua mãe narcisista é melhor do que isso, nunca entrou nem entrará em depressão porque é um modelo da perfeição humana. Depressão, para

ela, é coisa de pessoa fraca. Para que entrar em depressão, quando pode descontar a

frustação nos outros? Nessas horas, todo mundo serve: vizinho, empregada, amigo,

marido, garçom, não importa. Mas ninguém, *ninguém* lhe dá tamanha satisfação de atormentar quanto você, seu tônico narcisista predileto. Blá-blá-blá e tome mais uma crítica.

Para pessoas patologicamente inseguras, a fala se torna a maneira mais fácil de chamar a atenção. Quanto mais idosa a sua mãe narcisista se torna, mais latim desperdiça e sem a beleza da juventude para atrair olhares, conversa para compensar o efeito do tempo.

Vendedora de loja, caixa de banco, porteiro de garagem, pessoas paradas na sinaleira ou quem estiver disponível tornam-se alvo narcisista. É por intermédio da conversa que a sua mãe se fortifica, o veículo pela qual se torna o centro das atenções na vida dos outros nem que por cinco segundos. Este comportamento se assemelha à droga para o

viciado, de alívio imediato, mas temporário.

Como a lei da física impede que dois corpos ocupem o mesmo lugar ao mesmo tempo,

quando o ar é preenchido por palavras, elas são da boca da sua mãe narcisista. A você, seus irmãos ou seu pai raramente são concedidos o privilégio de se expressarem

verbalmente. Em discussões entre família, ideias morrem com a mesma velocidade que

entram na consciência de todos. Durante a sua infância, qualquer tentativa de ser ouvida naufragava, já que lhe ouvir a deixava inquieta e entediada. Na adolescência, se você precisava desabafar, a sua mãe narcisista cortava a sua história ao meio, usando a

introdução como pretexto para um relato a respeito dela. Na idade adulta, a sua mãe usa as suas palavras contra você para lhe desmoralizar, visto que, na boca da sua mãe

narcisista, transformam-se em uma arma perigosa.

17

Ela é inteligente

Você cresceu acreditando que a sua mãe narcisista era muito inteligente, fato

confirmado por seu pai e seus irmãos. Você cresceu assistindo a sua mãe se vangloriar de conquistas acadêmicas, empregos interessantes e demais feitos extraordinários. Se ela é ou foi relativamente bem-sucedida nestes aspectos é por possuir um caráter de

competência única. Não existe oportunidade, momento econômico, índice de oferta de

emprego ou acaso com poder suficiente para influenciar os resultados na vida dela.

Tudo o que acontece de bom na história da sua mãe narcisista é provocado por ela ou

uma consequência direta de ser quem é.

Se o intelecto da sua mãe narcisista não teve serventia ao grande público ou não foi o suficiente para gerar sucesso absoluto, a culpa não é dela, pois se trata de um daqueles casos de talento desperdiçado. Há sempre uma justificativa plausível para a falta de sorte da sua mãe. Se ganha pouco, é porque o que faz não é valorizado. Se foi demitida, é porque os colegas conspiraram contra. Se não tem emprego, é porque o mercado de

trabalho está *atipicamente* ruim. Se não trabalha, é porque teve de abandonar tudo para cuidar de você e de seus irmãos.

Ouvir a sua mãe narcisista se autovangloriar de seus supostos atributos é como receber lavagem cerebral. Se alguém ficar martelando na sua cabeça pelo resto da sua vida, que a cor verde não é verde, mas azul, quando você fizer 80 anos, você é capaz de olhar para o céu e achar que é um gramado. Isso se aplica a tudo que a sua mãe fala com tom de

autoridade. Você acredita nela, primeiramente, por ser sua mãe. Você nunca duvidou da ladainha narcisista porque foi treinada, desde pequeninha, que a verdade é de acordo com mamãe. Como um patinho perdido em dia de tempestade, você a segue. Isso não

acontece só com você, filha de mãe narcisista, mas com a maioria das pessoas que entra em contato com ela.

Quem sabe se expressar com confiança tende a conquistar admiradores. No caso da sua

mãe, no entanto, essa admiração se deve ao talento artístico narcisista e não

necessariamente ao conteúdo original da mensagem. Não me leve a mal, a sua mãe pode

até ser esperta e aludir a um ou a outro fato de relevância para se fazer entender. Mas, lembre-se, a sua mãe narcisista mente, pura e simplesmente. A sua mãe repete palavras alheias e aceita o mérito de quem as criou como se fossem dela, inclusive, chega a

manipular o conteúdo das informações que recebe para satisfazer seus próprios

argumentos. Enquanto você se entrega a lenga-lenga narcisista, encantada pela suposta sabedoria da sua mãe, ela secretamente ri de sua ingenuidade.

Por estar sempre tão atenta àquilo que diz, para que erros não corrompam a imagem

impecável que se esforça em criar, a sua mãe narcisista é considerada articulada.

Embora isso aconteça, ela não é inteligente. A inteligência pressupõe que se desenvolva e seja mantida por meio do debate intelectual. Além disso, é cultivada através de um processo constante de reavaliação e rebote de argumentos, que depende, sobretudo, de raciocínio, diálogo e estudo. No caso da sua mãe narcisista, o conhecimento não é

construído de forma racional tampouco democrática, já que inexiste uma troca de ideias cordial com a sua mãe. Afinal, o narcisista abdica da verdade para apresentar a sua verdade. A sua mãe não argumenta, pois não precisa de razões para impor as opiniões

dela nem persuadir você. Ela é sua mãe.

A razão é ela, o que acha e o que quer, ponto. Tentar fazer com que sua mãe entenda que isso ou aquilo não faz nenhum sentido desemboca em perda de tempo. Enquanto

você se esforça para expressar as suas ideias de forma coerente, ela já lhe deu as costas e se retirou. Se acontecer de lhe ouvir, algo raro, espera você terminar, para lhe olhar de cima a baixo e, então, emite um grunhido de desdém do tipo "Humf! e lhe dá as costas.

O interesse da sua mãe narcisista tende a se dissipar no momento em que se vê

contrariada.

Por ser incapaz de refletir sobre a própria existência de maneira adulta, a sua mãe

narcisista mantém uma percepção de mundo limitada pela inconsistência e a

superficialidade. Tende a processar o que vê em preto e branco e de modo extremado.

Por outro lado, há uma oscilação ode opiniões em que hoje faz sentido e amanhã pode

se tornar errado, a depender do entusiasmo do momento.

Adultos normais são capazes de criar pontos de vista imparciais e de manter certa

distância objetiva de seus argumentos. Eles são aptos a propor uma ideia como entidade independente e sem valor pessoal. Com a sua mãe narcisista, tudo é subjetivo, pois tudo é relacionado a ela, de uma maneira ou de outra. O *know-how* da narcisista se adapta às necessidades de temperamento ou da imagem que deseja veicular. Se o assunto da hora

for política, vira correspondente do congresso nacional, mas se o *look nerd* estiver na moda, ela se torna pesquisadora científica.

A pose de sabichona da sua mãe narcisista não resiste à investigação astuciosa. Como a opinião dela é tendenciosa e perfunctória, tende a mudar de assunto quando convidada a explorar o tema com maior profundidade. A escolha é sua, insistir no seu ponto de vista e enfrentar a ira narcisista ou concordar com ela e com o suposto mérito dos

argumentos. Se você é filha de mãe narcisista, você sabe a escolha certa.

18

Ela tem muitos amigos

A sua mãe pode até ter amigos, comum ao narcisista, mas *ela* não é amiga de ninguém.

Para quem considera a amizade um relacionamento recíproco, uma amiga narcisista é

tão genuína quanto bolsa de grife em barraca de camelô. Amigo de narcisista é nada

mais do que plateia ou acessório. Na área dos relacionamentos, assim como a tudo que diz respeito a sua mãe narcisista, quem dá as cartas é ela.

O narcisista não vê amigos como pessoas, mas como instrumentos. Se você perguntar-

lhe porque gosta da X, responderá: "Eu gosto dela porque ela *me*...". Isto é, a sua mãe tem amigos pela mesma razão que tem marido, namorado, filhos, bolsas, carros,

animais, vasos, empregos etc.: para se autobeneficiar.

Uma pessoa é considerada amiga pela sua mãe narcisista quando proporciona algo que

ela gosta, quer ou precisa. A sua mãe não se relaciona com pessoas por apreciar suas personalidades, ou por ter interesses em comuns, como acontece na vida de pessoas

normais. Esses fatores, sozinhos, são insuficientes para que ela conceda a alguém o

status de amigo que, segundo sua ótica, é quem ajuda, faz coisas para ela, dá coisas para ela, oferece companhia a qualquer hora, ou quando ela se faz disponível, tem um nível educacional razoável, é influente e bem-sucedido, ou tem o hábito de relevar a tudo e a todos.

Esses *amigos* são normalmente pessoas cegas pela própria bondade ou com ouvidos permanentemente configurados em modo penico. Também há pessoas com síndrome de

Poliana, outros narcisistas e pessoas solitárias e desesperadas por qualquer tipo de contato humano. No

círculo de amizades narcisista, também se encontram aqueles que

não levam a amizade a sério, ou que mantêm relacionamentos em nível superficial por

terem dificuldade de confiar nos outros.

Você perdeu a conta de quanta gente já passou pela vida da sua mãe narcisista. As

muitas pessoas que se veem seduzidas por uma amizade nova, poucas resistem ao teste

do tempo. A proporção não chega a 1%. Dentro dessa percentagem, a maioria

desaparece quando se dá conta de quem a sua mãe verdadeiramente é. O restante

permanece, mas se faz disponível em doses homeopáticas.

Em eventos sociais, a sua mãe narcisista assemelha-se a uma viúva-negra esperando

pacientemente para dar o bote. Quando entremeado na teia narcisista, resistir é inútil, pois se torna vítima de um ataque sonoro. Sem perceber, você já aceitou um convite

para jantar na casa dela no próximo fim de semana, tendo em vista que a sua mãe

narcisista é nota 10 em persistência. Como ela não tem respeito por etiqueta social –

exceto quando acuada – bombardeia pessoas que mal conhece com perguntas e

exigências. Desarmada e intimidada por tanto blá-blá-blá você concorda, sem tempo

para refletir sobre a sua decisão. Essa estratégia nunca falha, pois a sua mãe sabe muito bem quem deve atacar para conseguir o que quer. Pessoas boas e educadas são presas

fáceis. A sua mãe narcisista usa da bondade e das boas maneiras das outras pessoas para impor a presença dela. Ela vive rodeada de pessoas que não sabem dizer não, como é o caso dos tímidos e inseguros.

Um belo dia você chega a casa e dá de cara com a sua mãe em mais um monólogo narcisista. Na frente dela está um rapaz jovem e de aparência comedida. Ela, então,

apresenta-lhe o novo amigo, de nome Carlos, primo-do-amigo-do-filho-da-Marta.

Trabalha como programador e a está ajudando com um probleminha de vírus. Onde eles

se conheceram? Na casa da Marta, é claro, quando *ele ofereceu ajuda*. O Carlos não é um amor de menino?

A sua mãe narcisista não deixa ninguém em paz e incomoda, inclusive, pessoas que não vê há anos. Você está sempre morrendo de vergonha de ser filha dela. Mesmo antes da

internet e das redes sociais, a sua mãe narcisista já era capaz de desenterrar pessoas da profundeza terrestre. Dependendo do capricho do momento, ela requisita a presença de quem quer que seja como se fosse a realeza britânica. O fato de ela ser conhecida sua é suficiente para que você seja incomodado. Se ela precisa de conselho a respeito de uma dor nas costas, médicos ortopedistas são

contatados. Quando ela precisa de ajuda para entender uma lei trabalhista, advogados são solicitados. Para aguar as plantas enquanto ela está de férias, vizinhas são convocadas. Não interessa se você não há a vê desde o tempo de universidade, ou se você a conhece somente de conversas no elevador do seu

condomínio. Se você cruzou o caminho da narcisista, você vira presa.

A sua mãe narcisista está sempre atrás de pares de olhos e ouvidos novos. A rotação de amigos na vida dela é tão grande – tanto quanto a demanda narcisista por atenção – que não poupa esforços para arranjar companhia. Por não ter respeito por você como filha ou pessoa adulta, a sua mãe tira proveito também dos *seus* relacionamentos. Pessoas que se tornam íntimas suas, eventualmente acabam caindo na armadilha narcisista. Basta o seu amigo possuir um perfil compatível (não sabe dizer não, é uma pessoa boa, educada, tímida ou insegura), para deixar de ser *seu* amigo e virar amigo *dela*.

A sua mãe narcisista também se acha no direito de contatar, livremente e sem lhe avisar de antemão, seus amigos ou ex-amigos, namorado ou ex-namorados, como também

marido ou ex-marido. Nenhuma razão é forte o suficiente para impedir a sua mãe

narcisista de realizar as vontades do momento. Quanto mais constrangedora a situação para você, mais conveniente para ela. Se a sua mãe narcisista precisa de alguém para tagarelar, ela encontra alguém para tagarelar, seja esse alguém quem for.

Para testar a qualidade da amizade de um narcisista, basta lhe pedir ajuda com algo

inconveniente. Favores que envolvam dinheiro ou sacrifício pessoal tendem a revelar a natureza corrompida do narcisista com facilidade. Com um pouco de persistência e

olhar observador, aquele semblante amigo se converte rapidamente em uma expressão

seca e amarga: a verdadeira face narcisista.

19

Ela é influente

Sabe aquela música que não sai da sua cabeça? Você passa o dia assobiando aquele

refrão terrível, sem saber o porquê? Ou quando você vai ao supermercado atrás de um

desodorante, algo diferente, mas, por pura preguiça, acaba levando aquela marca antiga que você já usa há mais de dez anos?

Isso é o que acontece com a sua mãe narcisista na cabeça das outras pessoas. De tão

insistente e barulhenta, está sempre presente na vida de todo mundo, direta ou

indiretamente, livre ou de maneira forçada, é impossível não se lembrar dela. A sua mãe narcisista tem opinião sobre tudo e um amor profundo de se meter nas vidas dos outros.

Como resultado, acaba (tomando) ganhando um lugar na vida de todos e vira ponto de

referência, refletindo informação para cá e para lá como um satélite.

De tão persistente, gruda na memória. Quando o seu disco rígido (o seu cérebro) está à procura de exemplos para ilustrar uma situação… pim! Lá vem a sua mãe narcisista

como resultado de busca. Isso é porque o nome dela está grudado na camada superficial da sua memória RAM. Vai-essa-aqui-mesmo, poupa energia do seu computador

pensante. É, por isso, que a sua mãe narcisista é usada como especialista em assuntos diversos. O que não quer dizer que seja, verdadeiramente, como você já sabe. A

especialidade dela é projetar uma imagem de sabichona. O *know-how* dela,

provavelmente, nada mais é do que fogo de palha, um amor passageiro.

E é claro, como tudo o que a sua mãe diz é ensaiado, o conhecimento narcisista não é confiável. O que a sua mãe diz não se escreve. Ela pode se dizer uma entusiasta de

vinhos portugueses, só porque alguém mencionou o interesse. Quando indagada a

respeito do novo *hobby*, duas semanas depois de abdicá-lo e sem plateia para admirá-la, ela nega o fato, com a maior cara de pau. Quando você a lembra do que dissera, reage indiferente e afirma nunca ter dito nada de vinho nenhum. O nível de atenção da sua

mãe narcisista flutua com o ritmo do humor do momento, uma hora está lá em cima,

outra hora está lá embaixo.

Como regra geral, confiar em narcisista é perigoso, devido às suas motivações obscuras por trás de tudo o que faz. Uma recomendação da sua mãe tem potencial para se tornar uma péssima escolha. Por ser egoísta e manipuladora, usa qualquer oportunidade para

influenciar eventos de forma que favoreçam somente à imagem dela. O fato dela estar

sempre humilhando a filha para se sentir forte, uma dica dela pode colocá-la em uma

situação embaraçosa. Você anda insatisfeita com seu cabelereiro e pergunta a sua mãe narcisista se ela conhece um profissional bom e barato. Depois de ponderar sobre o

assunto, indica o Jonas da Estética Fabulous, do qual nunca ouviu falar, mas marca uma hora da mesma forma. Após duas horas de hidratação e corte, você se dirige a recepção e... Surpresa! A sua boca aterrissa em cima de seus pés abismada com o tamanho da

conta, retira-se do estabelecimento toda produzida e completamente endividada.

Quando confronta a sua mãe narcisista pela recomendação descabida, ela dispara:

"Nossa minha filha, você não tem como pagar *nem isso*? É melhor ir ao barbeiro masculino na próxima vez".

A melhor maneira de usar a influência da sua mãe narcisista é contra ela, quando propõe a direção B, você sabe que deve tomar a A e vice-versa. Melhor ainda do que seguir a

recomendação, é ignorá-la completamente, pois ajuda de mãe narcisista é tão útil quanto conselho de bêbado em

mesa de bar.

FILHAS DE MÃES NARCISISTAS

Quando a semente do amor é plantada na vida de uma criança, esta se desenvolve com

vigor e exuberância. A aproximação afetiva permite que ela se torne forte e segura de si mesma. A criança necessita da presença calma e tranquilizadora do pai, mãe ou adulto responsável para nutrir uma essência saudável. Por interpretar o mundo através dos

olhos de seus educadores, a criança depende deles para desenvolver um senso de valor próprio. A responsabilidade de quem cuida e educa é gigantesca, pois uma semente mal plantada tende a não gerar frutos.

Você, filha de mãe narcisista, aprendeu a julgar a si mesma através do comportamento e das palavras duras dela. A voz crítica narcisista se tornou sua e você internalizou a mensagem de que não é boa o suficiente. Por acreditar na sua incompetência, sente-se insegura e relutante em acreditar no seu próprio potencial.

O ataque a sua autoestima se dá em grande parte por intermédio da crítica destrutiva.

Enquanto a crítica construtiva proporciona entendimento e aceitação, a crítica destrutiva resulta em conflito e rejeição. A crítica construtiva é observada nos relacionamentos saudáveis entre mães e filhas, contribui positivamente com o processo de aprendizado e desenvolvimento cognitivo de uma criança. Nos casos de mães narcisistas, a crítica

destrutiva se torna uma arma de abuso psicológico. Para entender como diferem na

prática, compare:

O excesso de crítica destrutiva corrompeu a sua alma e, hoje, você se vê de forma

negativa. Aqueles comentários maldosos e mesquinhos da sua mãe narcisista se

enraizaram na sua mente, infiltrando-se e distorcendo a informação. Como a sua mãe,

você avalia fatos de acordo com uma perspectiva derrotista e autorrecriminadora,

portanto, o seu modo de pensar é contraproducente ao seu amor-próprio. Quanto mais

você tenta encontrar maneiras de se tornar melhor ou perfeita, mais você se rebaixa. A sua tentativa constante de aprimoramento tem como referência uma imagem ideal,

aquela projetada pelo espelho narcisista. Neste processo, você acaba se distanciando de quem realmente é, está sempre correndo atrás do prejuízo, guiada pelas palavras da sua mãe.

Independentemente da sua personalidade, a sua convivência com o narcisismo deixou-

lhe marcas profundas. Seja tímida ou extrovertida, de caráter forte ou maleável,

aventureira ou dependente, você sofre com o ônus de uma educação narcisista.

Este capítulo tem como objetivo analisar o impacto negativo que o narcisismo provocou em *você* e a ajudará a entender o motivo de sentir-se aborrecida e insatisfeita. Além disso, você tomará consciência de fatores que formaram a sua atitude e contribuíram

para definir a qualidade dos seus relacionamentos. Ao final deste capítulo, você será capaz de responder as seguintes perguntas:

Por que tudo me aborrece?

Por que não consigo realizar o meu potencial?

Por que nunca estou satisfeita/me contento com pouco?

Por que tenho dificuldades de manter relacionamentos saudáveis?

Respire fundo. Chegou a hora de você confrontar os seus demônios. Parte do processo

de recuperação do abuso narcisista necessita que você enfrente seus medos, face a face.

Coragem, você está no caminho certo.

20

A baixa autoestima

A autoestima é definida pela capacidade de autoaceitação. Pessoas com autoestima

saudável exibem as seguintes características:

Possuem um senso sólido de identidade pessoal.

Têm como referência individual ideais que complementam seu perfil físico, cognitivo, emocional e psicológico.

Reconhecem seus atributos positivos e vivem em paz com as suas fraquezas.

Julgam seus atos de forma adulta, coerente e balanceada.

Sabem criar e respeitar seus próprios limites.

Desenvolver um senso de amor-próprio sadio sob o teto de uma mãe narcisista revela-se um grande desafio. Por mais que você tente atingir o seu potencial, acaba divergindo de seus interesses para satisfazer as necessidades e expectativas dela. Como ela só valida o que beneficia a si mesma, *seus* talentos e qualidades únicas *suas* são ignoradas. Se você demonstra uma habilidade que excede a de sua mãe, esta aptidão é desconsiderada ou

rejeitada. Entremeada na influência materna e sem conseguir ser fiel a si mesma, você se torna uma escrava dos ideais narcisistas. Em lugar de se autoafirmar através de seus atos, você se renega, sentindo-se descontente, vazia e perdida.

Os onze fundamentos da baixa autoestima

Ninguém é feliz e satisfeito 24 horas por dia e flutuações de humor são perfeitamente aceitáveis, pois o nosso bem-estar é afetado por um grande número de fatores. Quando temos uma base sólida para o nosso amor-próprio, no entanto, somos capazes de lidar

com problemas de forma equilibrada e sem danificar a nossa autoestima. Pessoas

seguras de si mesmas sabem analisar as exigências e dramas de suas vidas de modo

objetivo, sem envolver sentimentos autodestrutivos como a culpa e a raiva. Para aqueles com baixa autoestima, como é o caso de filhas de mães narcisistas, reconhecer a

validade de seus próprios atributos não representa uma tarefa fácil.

A seguir você estudará os onze fundamentos que têm mantido a sua baixa autoestima.

Observe como a sua atitude afeta o seu amor-próprio de maneira negativa:

1- Você tem um senso de identidade frágil: grande parte da sua referência de autoimagem é produto da influência narcisista. Você se vê através dos olhos da sua mãe, renegando a sua própria essência. Você molda a sua percepção e altera o seu

comportamento de acordo com a ocasião, como um camaleão. A sua individualidade foi

ignorada e, muitas vezes, rejeitada quando criança, quem você é e os seus ideais estão em permanente desalinho. Suas tentativas de realização, sejam pessoais ou

profissionais, inclusive, quando sinceras, não são capazes de satisfazê-la. Sem uma

noção concreta dos próprios interesses, motivações e talentos, você se vê presa em uma busca infinita a si mesma.

2- Você sofre com o perfeccionismo: você acredita que tudo o que faz deve seguir um padrão altíssimo de qualidade.

Quando não atinge este patamar, vê-se inundada por

sentimentos de autorrejeição. Você questiona seus esforços se não resultam em sucesso absoluto. As suas avalições pessoais são guiadas por um sistema extremamente rigoroso e simplista, que não dá lugar a tons de cinza: ou você é perfeita, ou não tem valor

algum. As suas exigências exageradas fazem das atividades mais simplórias grandes

feitos de consequências imprevisíveis. É como se estivesse a serviço de algo muito

maior do que você, algo que é objetivamente impossível de satisfazer em toda e

qualquer tentativa. Quanto mais obstáculos você coloca na frente da sua felicidade, mais incompetente se sente.

3- Você duvida das suas competências: sempre questionando os seus próprios méritos, você mantém uma distância clínica de seus objetivos, como se pertencessem a outra

pessoa. Para você, visualizar um futuro de realizações é uma atividade surreal, seria como tentar posicionar imagens de uma mulher adulta e capaz sobre um borrão

descolorido e sem forma específica, enquanto este se dispersa no espaço como fumaça

de cigarro. Quando o sucesso bate à sua porta, você se surpreende, sem muita hesitação, você o rejeita, desconfiada e temerosa. Sucumbindo a mais um paradoxo, você busca

consolo no dissabor, reiterando o que lhe é familiar.

4- Você se autossabota psicologicamente: sua convicção é de que você não é boa o suficiente, baseada neste princípio, cria uma barreira emocional ao seu amor-próprio.

Por não se considerar merecedora de amor e respeito, é incapaz de se sentir valorizada.

Você mascara o que sente, reagindo de maneira artificial a demonstrações de admiração e carinho. Sempre receosa diante da possibilidade de uma nova decepção, você contém

seus verdadeiros sentimentos. Sem conseguir estabelecer uma conexão saudável entre

quem é e o que passa, projeta uma imagem de imparcialidade e inacessibilidade

emocionais. Esta fachada de autoconfiança faz com que você mantenha um

relacionamento superficial com o que faz e com as outras pessoas, completando o

círculo vicioso de autoboicote.

5- Você não sabe lidar com crítica: desde a sua infância, você carrega uma ferida aberta na sua autoestima. Por ter sido constantemente admoestada com palavras repreensivas, desenvolveu uma aversão natural a pareceres negativos. Comentários desfavoráveis

produzem-lhe um efeito duradouro, fazendo com que experimente uma forte inquietude

emocional. Essa hipersensibilidade intensifica a sua atitude defensiva e a sua reação a críticas se dá de forma extrema; quando não é exagerada, é indiferente, ou uma

combinação de ambas. Se contrariada, é dominada por um grande desconforto

emocional e para se proteger contra a insegurança, ignora seus sentimentos e refuta o crédito da mensagem recebida. Essa hipersensibilidade à crítica faz com que você limite o seu crescimento e desenvolvimento pessoal.

6- Você tem medo de cometer erros: para filhas de mães narcisistas, cometer erros significa uma verdadeira tortura. Sua fobia à crítica faz de cada ato mal calculado uma fonte de grande ansiedade. Seu comportamento está em constante processo de

reavaliação, sempre analisando a sua atitude de maneira precisa e minuciosa, remoendo discordâncias e reavaliando a sua *performance* . Paralelamente, você evita experiências

novas desmotivada pela perspectiva de derrota. Qualquer atividade que a projete para fora da sua zona de conforto acentua a sua insegurança, causando estresse. Mesmo

quando capaz de reconhecer o valor da autossuperação, vê-se paralisada por sentimentos de impotência e hesitação. Sem coragem de encarar os desafios, mas ciente de seus

benefícios, sente-se diminuída e desapontada consigo mesma e a procrastinação se torna sua aliada.

7- Você cultiva pensamentos autodestrutivos: a ausência do afeto materno fez com que você perdesse seu lugar ao sol. O seu raciocínio, limitado pela percepção de que todas as mães amam suas filhas, provoca intenso sentimento de exclusão. Se o amor materno

for de fato a regra, é coerente questionar o que há de errado com você. Na sua busca desesperada por respostas, você

descende em uma espiral autodestrutiva, tornando-se

alvo do seu próprio despautério. Como prisioneira do senso comum e incapaz de

analisar a sua prerrogativa de forma adulta e criativa, você e a sua visão de mundo se tornam ainda menores.

8- Você tem uma versão distorcida de si mesma: a sua deficiência de autojulgamento também interfere com a sua autoconfiança. A sua mãe narcisista boicotou a sua

capacidade de autoavalição, insistindo que tudo fosse feito de acordo com a vontade

dela. No papel de *outro* , você se afirmou como ser subalterno e secundário. Apesar de adulta, ainda se vê presa em uma imagem de criança. Por ter tido seu senso de direito corrompido pelos interesses egoístas da sua mãe narcisista, você vê a sua autoestima como uma entidade abstrata e sem muito valor real. Guiada por um processo de

constante reificação, em que o seu papel de filha precede o da sua própria

individualidade, você se torna dependente de validação externa para se sentir inteira.

9- Você tem dificuldades de compreender como se sente: você cresceu se esquivando dos ataques gratuitos da sua mãe e para se resguardar da ira narcisista transformou-se em um barômetro emocional. Na eterna tentativa de acalmá-la e mantê-la satisfeita, sua atenção se voltou para fora de si mesma e, por consequência, você se desligou de seus próprios sentimentos. Por se acreditar responsável como os outros se sentem, você tem dificuldade de se posicionar em face de suas próprias necessidades. Com o tempo, as

suas ações se tornaram automáticas e inautênticas, sem saber quem é e se sentindo

isolada e desconfortável, você leva uma vida dominada pela insatisfação.

10- Você é motivada pela culpa: seus atos são dominados por sentimentos de

responsabilidade e obrigação. A sua concepção é de que seus deveres de filha

precedem o seu amor-próprio. Independente do efeito destruidor que a sua mãe

narcisista tenha na sua autoestima, você se submete ao desrespeito e as exigências

irracionais dela a fim de evitar sentir-se culpada. Por acreditar que deva corresponder às expectativas maternas, tão como a normas culturais, autoanula-se diante de suas

próprias necessidades. Desconectada da sua essência, baseia-se em interesses alheios como fonte de direção pessoal, tornando-se dependente da aprovação alheia para manter a culpa sob controle, você opera como uma marionete social, satisfazendo a tudo e a

todos, exceto a si mesma.

11- Você não sabe dizer não: a rejeição é a sua arqui-inimiga. Você tem grande receio de magoar os outros, pois não sabe responder de forma imparcial a sentimentos de

oposição. Condicionada pelo antagonismo narcisista, está constantemente concordando

com as outras pessoas com o intuito de evitar conflitos. Aliada à falta de autoconfiança, a sua atitude é direcionada ao bem-estar alheio. Você negligência as suas preferências pessoais por tratar as próprias necessidades como objetos dispensáveis e substituíveis.

Impossibilitada de se autoafirmar de forma genuína, você se refugia na

condescendência, negando, como lhe é habitual, a sua própria vontade.

Para que seja possível desenvolver uma autoestima saudável, você precisa se

desvencilhar da sua herança narcisista. Você aprenderá como reconquistar o seu amor-

próprio no capítulo 4, Reivindicando Você.

21

A superação e o derrotismo

Em seu processo de amadurecimento, você lutou para se tornar independente de seus

pais, *principalmente,* da sua mãe narcisista. Hoje, você não precisa dela para colocar comida na mesa ou decidir o que é apropriado para vestir. Dona do próprio nariz,

envolve-se com quem quiser e gasta seu dinheiro da forma que melhor lhe convier, sem ter de justificar seus atos. Você é movida pelas suas próprias vontades e se considera livre

para exercer seus direitos de indivíduo adulto, mesmo quando suas escolhas vão de encontro às de sua mãe.

Superficialmente, o seu perfil exibe um caráter positivo. Por ser capaz de mascarar seus sentimentos com tanta destreza, você disfarça a sua insegurança com uma postura de

estabilidade emocional. Em um nível mais profundo, contudo, seu sentimento de

emancipação está longe de ser considerado ideal. Isso se deve ao fato de que o seu

desenvolvimento psicológico ainda se encontra marcado pela influência narcisista, cujo início se deu há muitos anos atrás. A tirania da crítica destrutiva materna provocou danos substanciais à sua autoestima. Mesmo distante, as palavras dela ainda ecoam na sua mente como se estivessem a centímetros de distância do seu ouvido. Essas palavras, carregadas de amargura e ressentimento, fazem com que você renegue a sua própria

felicidade. Anos de desmoralização condicionaram o seu pensamento de forma

pejorativa e você se tornou a sua maior inimiga, recriminando o seu comportamento e

disputando as suas qualidades. Jovem ou experiente, casada ou solteira, ambiciosa ou acomodada, filhas de mãe narcisistas são mulheres intimamente insatisfeitas.

A eterna insatisfeita

Os ideais narcisistas lhe ensinam que você é a sua imagem, o que faz e o que tem. Em função de julgar todos baseado em seu próprio reflexo, a sua mãe considera-lhe oca,

como um corpo sem alma. Você não *é* alguém somente por ser você mesma, mas *se torna* alguém através de estímulos externos. Você aprendeu que a realização pessoal só é possível de fora para dentro e por intermédio de pessoas e objetos com os quais se associa. Você se conscientiza deste princípio primeiramente na adolescência, quando a imagem projetada no espelho revela uma mulher jovem e com um mundo de

possibilidades a sua frente. Sob a influência da mãe narcisista e, em sintonia com altos padrões de beleza, considera-se pronta para enfrentar o mundo com confiança e

segurança.

Quando você se torna adulta, o seu valor também é confirmado através de títulos

acadêmicos, estado civil, empregos, condição financeira e posses pessoais. Um marido elegante e bem-sucedido, filhos bonitos e inteligentes sorrindo em frente a uma casa imponente na zona nobre da sua cidade, completam a visão narcisista de realização

plena. Seu valor pessoal é, finalmente, consolidado por meio de elogios e da admiração das outras pessoas.

A fim de merecer o respeito da sua mãe narcisista, você deve satisfazer os referidos requisitos. Se não cumpre com essas projeções, uma a uma, é considerada medíocre.

Infelizmente, não há lugar no coração da sua mãe para pessoas de padrão mediano, por ser incapaz de se contentar com o trivial. O amor dela está intrinsecamente entrelaçado a um estado de elevação total. Mas não se preocupe, a veemência a fará vencedora.

Quando você chegar ao topo, a sua mãe narcisista estará lhe esperando de braços abertos, pronta para desfrutar do seu sucesso.

Você, filha de mãe narcisista, registrou essa mensagem muito bem. Desde pequena,

você vive para agradar a sua mãe – conscientemente ou não – e não poupa esforços para corresponder às expectativas dela. A promessa do amor materno lhe mantém

concentrada, nada nem ninguém fica entre você e o seu objetivo. Como um trator

desgovernado, você passa por cima dos seus próprios sentimentos em busca de

aprovação. Você se esquece do seu amor por si mesma e pelos outros, estraçalhando

com a sua autoestima e arruinando relacionamentos. Sempre em movimento, você

ultrapassa as suas próprias conquistas, olhos fixos na linha final. A sua dedicação é árdua, mas seus feitos nunca superam a sua insegurança e insatisfação. Prisioneira de um idealismo irracional – o perfeccionismo – não consegue valorizar o que é seu

tampouco a si mesma.

Aquela posição de gerência que você trabalhou tanto para conseguir perde o brilho no momento em que se torna sua. Você batalhou para comprar aquele apartamento, só para

se sentir insatisfeita após vê-lo, finalmente, mobiliado. Tudo o que precisa para ficar de bem com a vida é encontrar alguém, mas quando esta pessoa aparece, rejeita-lhe por

não ser tão ambiciosa quanto você. Rumo àquela viagem dos seus sonhos, você faz planos

para o próximo destino. Em frente ao espelho após horas em tratamentos de beleza,

você se examina para futuras correções. Seu corpo seria perfeito sem essa barriga. Após perder peso, a sua estrutura óssea se torna mais proeminente, expondo um *derrière* pequeno e disforme. Para compensar pela deselegância da sua protuberância traseira,

aumenta o tamanho do bumbum com a ajuda de cirurgia plástica. Sozinha e

descontente, magra e bunduda, você se consola nos braços da sua velha amiga, a

rejeição.

A busca da perfeição resulta em uma atividade cansativa, pois quanto mais você se

supera, mais complexa ela se torna. Como tudo o que sobe, invariavelmente, acaba

descendo, após tantas tentativas para alcançar a excelência, você acaba sempre para

baixo, sentindo-se exaurida e derrotada.

A autossabotadora

Sai a autossuperação e entra a autosssabotagem. Cega pela ignorância narcisista e se sentindo perpetuadamente impotente, você se torna mestre do seu próprio sofrimento.

Desesperada por reaver a autonomia sob a própria vida, toma as rédeas da sua desgraça pessoal, boicotando a sua felicidade. Você se convence de que quanto maior o salto,

maior a queda e, com o intento de manter uma existência segura, você faz da sua vida um ato previsível, não se permitindo dar passos maiores que as pernas. Suas projeções são limitadas à base do seu conhecimento atual, passa a se contentar com pouco, pois o pouco nunca lhe deixa na mão. O pouco é amigo de todas as horas, do tipo companheiro sem exigências descabidas. O pouco a protege, como um cão de guarda fiel, não

tormenta a sua paz de espírito com promessas de um futuro brilhante que nunca se

tornam realidade. O pouco não desaponta.

Por que fazer algo hoje que você pode se arrepender amanhã? A sua falta de

autoconfiança faz da sua vida um grande labirinto repleto de surpresas desagradáveis.

Você se entrega à procrastinação, como uma medida incongruente de reassumir o

controle sobre a própria vida. Em um ato de rebeldia, você passa a agir do seu jeito, rejeitando e protelando atividades que passa a classificar como obrigações ou

necessidades, impostas, supostamente, por outras pessoas. Em vez de ir ao parque para se exercitar, fica em casa lendo revistas de fofoca por ser dona do próprio corpo. Aquele sonho de algum dia escrever suas memórias não é realizado, pois escrever algo que

nunca vai ser publicado é pura perda de tempo. Você fica em casa no fim de semana

assistindo TV, pois se recusa a ir à festa de uma colega de trabalho por não conhecer nenhum convidado, antecipando, de maneira negativa e pessimista, que só terá homens

casados. Visualizando a suposta desaprovação alheia por ainda se encontrar solteira, devora uma barra gigante de chocolate, enquanto assiste um filme dos anos 80 pela

milionésima vez.

Se encolhendo frente a vida, você adota uma postura de pura modéstia. Sua autocrítica exacerbada censura o seu comportamento, limitando a sua capacidade de se se realizar plenamente através de seus atos. Guiada por sentimentos de desconforto e insatisfação, a sua percepção se encurta, distorcendo os seus valores e corrompendo a sua visão de mundo. Você se esconde atrás dos seus medos e inseguranças, criticando a tudo e a

todos em uma tentativa desesperada de proteger a sua autoestima frágil. Paralelamente, você anula o seu próprio potencial a fim de reduzir riscos, descartando oportunidades de conhecer pessoas e de obter qualificações novas, como de superar desafios e enriquecer o seu conhecimento.

Quando se sente desarmada por tamanho desconforto emocional, o álcool e/ou as drogas se tornam seus aliados. Isolada e sem os recursos psicológicos e emocionais necessários para lutar contra sentimentos de ambivalência, atenua o seu sofrimento com o uso de

entorpecentes. Dessensibilizada, revê seu falso senso de autocontrole e autoconfiança, reforçando o processo de autossabotagem.

22

A raiva e o sentimento de culpa

A convivência com o narcisismo materno fez da frustação um sentimento constante.

Sob a tirania do antagonismo materno, você cresceu tentando satisfazer as necessidades da sua mãe narcisista sem sucesso. Como criança e adolescente, procurou respostas que justificassem a hostilidade gratuita da sua mãe e quebrou a cabeça tentando

compreender porque ela era incapaz de lhe dar um mínimo de atenção e carinho. Até

quando exibia um comportamento exemplar, nada de bom que você fizesse compensaria

os seus supostos defeitos. Já na idade adulta, martirizada por não encontrar respostas plausíveis para tanto sofrimento, a sua desilusão se converte em raiva e em um

majestoso sentimento de culpa, como uma gripe, que quando maltratada, evolui se

tornando pneumonia.

A raiva

A raiva que você sente é coerente com o tipo de abuso sofrido. Você tem todo o direito de se sentir desiludida e afrontada com o tratamento deplorável que a sua mãe narcisista lhe conferiu. O seu sofrimento genuíno merece ser

respeitado. Eis aqui alguns motivos para o seu sentimento de inadequação:

– A sua mãe tirou proveito da sua inocência, fazendo com que se sentisse responsável pelo bem-estar dela.

– O seu desenvolvimento psicológico foi tolhido em virtude da indisponibilidade afetiva da sua mãe narcisista. Hoje, você apresenta dificuldades de se autorregular

emocionalmente como consequência.

– Ela a tratou como adulta quando você era criança, apropriando-se, portanto, de grande parte da sua infância.

– Ela a trata como criança na idade adulta, perpetuando o seu sentimento de

inferioridade.

– Ela fez você pensar não ser boa o suficiente, a fim de se sentir melhor a respeito dela mesma.

– Por ser incapaz de controlar as próprias vontades, a sua mãe narcisista fez com que grande parte da sua vida orbitasse em torno dos interesses dela.

– Graças à indiferença demonstrada por seus sentimentos, você se sente isolada e

incompreendida.

– A convivência com a ira narcisista resultou em ódio a si mesma.

– Por sua mãe narcisista não ter lhe permitido tornar-se psicologicamente independente, você tem dificuldade de expressar uma identidade autônoma à dela.

– Você é dominada por um grande sentimento de culpa por não conseguir ser amada pela própria mãe.

– Você carrega um forte ressentimento contra pessoas que defendem o comportamento

da sua mãe narcisista e ignoram as suas necessidades de filha.

– Por sua mãe estar sempre insatisfeita com você e com o seu comportamento, você

acabou se tornando uma perfeccionista.

– Por se espelhar na obsessão da sua mãe narcisista com a aparência, você tem

dificuldade de se aceitar como é.

A raiva, quando não lidada de forma apropriada, acaba se tornando parte da sua

identidade. Por ser incapaz de fazer com que os outros reconheçam e validem o seu

sofrimento, você se torna uma pessoa agressiva, mesmo que de forma passiva. No

capítulo *Lidando com a culpa e a raiva*, você aprenderá como lidar com sentimentos tóxicos e resgatar o controle de seu humor.

O sentimento de culpa

Que tipo de filha não é amada pela própria mãe? Quando criança, você aprende a

diferença entre o bem e o mal, o certo e o errado, chega a suposição universal de que a vida recompensa bom comportamento. Crianças que vão à escola, estudam e fazem o

dever de casa ganham presentes no Natal, Papai Noel não vem para aquelas que

desobedecem aos pais. As crianças malcriadas não tomam sorvete e ladrões vão para a

prisão. Pessoas boas vivem felizes para sempre, enquanto as pessoas más morrem

sozinhas e doentes. As crianças boas ganham o amor de suas mães e as ruins não

merecem ser amadas.

Para filhas de mãe narcisistas, o amor maternal transforma-se em uma mercadoria ao

precisar ser negociado para ser desfrutado. Você não recebe o amor da sua mãe pelo

fato de ser filha, mas precisa trabalhar duro para merecê-lo. Por ser totalmente

dependente dela para sobreviver, embarca nessa luta infinita pelo amor materno, sem o qual você não é nada. Acredita que se não conquistar-lhe o amor, será abandonada.

Sozinha você não tem chance, mas ao mesmo tempo, se ficar o bicho pega, se correr o

bicho come. Este turbilhão emocional a projeta em direção a ela, a quem você se

submete, simplesmente por não ter aonde ir. Em meio a tanta contradição, você tenta

compreender porque tudo na *sua* vida é tão complexo e diferente das personagens de estórias encantadas, dos filmes, novelas e comerciais de TV, a sua história nunca tem um final feliz.

Quando criança a sua capacidade de observação foi em grande medida limitada à

interpretação de seus pais, você se tornou o seu desespero dentro de si mesma. As

famílias que sustentam o comportamento de mães narcisistas, consciente ou

inconscientemente, fazem com que as crianças se sintam responsáveis pela maneira

como são tratadas. Com o passar do tempo, você internaliza a mensagem de que é de

fato ruim, quebrada. Você se convence de que não é boa o suficiente para nada nem

ninguém, pois não é merecedora do amor da própria mãe. Este sentimento de culpa se

torna a cruz que você carrega, desde a infância até a idade adulta e, quando ignorado, acompanha você para dentro do túmulo.

A culpa está sempre com você. Você se sente culpada pelo modo como a sua mãe narcisista se sente, pelo modo como ela faz você se sentir e por estar presa a este

sentimento. Como todos os sentimentos autodestrutivos cultivados durante todos esses anos, a culpa precisa ser aniquilada. Se desfazer desta, contudo, leva a uma experiência catártica, pois se assemelha a desvencilhar-se de uma máscara de ferro usada

forçosamente por mais de trinta anos. Você aprenderá como alcançar esta liberdade no capítulo *Reivindicando você*, no qual se propõe maneiras produtivas de lidar com sentimentos antagônicos.

23

A dissociação

Tão simples e imediato quanto o poder de um sorriso, é o poder do amor. O amor é a

energia contagiante que faz da vida um ciclo harmonioso, é a base da nossa autoestima.

Quando uma criança recebe amor, aprende a amar a si mesma e as outras pessoas. Por

meio do afeto, da empatia, da aceitação e do carinho dos pais, é que se aprende a aceitar os próprios sentimentos e a viver em sintonia consigo mesmo. O amor representa o

inimigo número 1 da baixa autoestima, pois a criança que é amada floresce como um

girassol contente em dia de sol.

Como filha de mãe narcisista, você cresceu sob a sombra da amargura dela, por isso,

torna-se difícil manter uma existência tranquila ao lado da personificação da

insatisfação, já que nada apazigua a sua mãe. Para que a sua mãe narcisista se sinta satisfeita, você precisa realizar-lhe todos os desejos exatamente da maneira que ela quer.

Para agradar a narcisista, somente algo incrivelmente único e especial, pois é

humanamente impossível passar a vida tentando satisfazer os outros. Você teve de

aprender a conviver com a atitude infantil e emocionalmente instável da sua mãe

narcisista.

Ao longo do seu desenvolvimento, você faz uso de mecanismos psicológicos para lidar

com estímulos negativos. Entre os muitos recursos cognitivos que possui, a distração é um dos mais eficientes. Se você está apreensiva a respeito do resultado de um exame, assistir uma comédia romântica é o bastante para ajudá-la a parar de pensar no assunto.

Concentrar-se em uma pintura na cadeira do dentista pode ajudá-la a desviar a atenção daquele instrumento pontudo que você odeia.

Você sabe que desviar a atenção do que é doloroso permite manter o seu nível de

estresse sob controle. Mas no caso da sua experiência como filha de narcisista, esse mecanismo teve uma aplicação diferenciada e substancialmente mais ampla. Para

conviver sob o mesmo teto e sem ter uma crise emocional a cada dois dias, você

aprendeu a ignorar-lhe o comportamento perturbado. Enquanto ela a rodeava, verde de

tanta raiva e gritando absurdos no seu ouvido, você aprendeu a se desligar do momento e de si mesma. Aprendeu a se separar do próprio corpo, tornando-se só uma cabeça

desconectada do aqui e agora, ou seja, dos efeitos que a dor emocional lhe provocava, conseguiu tolerar os ataques verbais maldosos da sua mãe. A dissociação foi o seu

antídoto contra o veneno narcisista.

Contudo, a longo prazo, o hábito da dissociação revela-se prejudicial, causando danos sérios ao seu senso de identidade e amor-próprio. A dissociação deteriora não somente o relacionamento que você tem consigo mesma, mas também aqueles que mantém com as

outras pessoas. Com o tempo, a sua capacidade de sentir ou de se conectar com os

outros e com os seus próprios sentimentos fica debilitada. Isto porque você se encontra em total dissonância com as próprias emoções, a sua atitude diante dos momentos

dolorosos se torna eficiente e calculada, como se não fosse humana. Exibindo reações automáticas, acaba por perder também a conexão com as emoções das outras pessoas.

Nada consegue movê-la e a vida, por extensão, perde o gosto ou se torna azeda e sem

cor. Para quem lhe observa de fora, você é forte, determinada e independente.

Quando a sua frieza supera a sua imagem de fortaleza de tal maneira que a faça se sentir vazia, você faz tudo ao seu alcance para voltar a sentir. A dissociação faz com que você recorra a entorpecentes ou adote comportamentos extremos para testar seus próprios

limites. Atrás de estímulos externos intensos para preencher o seu vazio, você se

comporta como a atriz do filme da própria vida. Através de uma percepção

desconectada do próprio corpo, assiste de fora, enquanto a sua vida adquire contornos de uma grande *performance*.

Para desenvolver uma experiência de vida autêntica que reflita a sua identidade de

maneira íntegra, preservando seus relacionamentos de forma saudável, é vital que você reestabeleça um relacionamento harmonioso com as suas emoções. O capítulo

Reconectando com seus sentimentos ajudará você a adotar uma atitude mais genuína e positiva em relação ao seu sistema emocional.

24

O perfeccionismo

Mãe narcisista, filha perfeccionista. Educada por uma narcisista, as chances de que você sofra com o perfeccionismo são grandes. Este, como você já sabe, não consiste em um

talento. Perfeccionistas têm problemas sérios de baixa autoestima, pois a *avidez* pela perfeição e por padrões de alta qualidade refletem, na maioria das vezes, uma

insatisfação interior. O perfeccionista compensa a falta de amor que nutre por si mesmo com estímulos externos. A atenção, admiração, bajulação, aparência, o reconhecimento e o *status* social permitem que o perfeccionista se tolere e viva em relativa paz consigo mesmo.

Para você, filha de mãe narcisista, o perfeccionismo vai além de uma vontade exagerada de fazer tudo certinho. Desejar coisas boas ou trabalhar duro para se realizar tanto pessoal quanto profissionalmente é uma atitude normal e saudável. Para pessoas adultas que possuem um senso sólido de identidade própria, o sucesso é uma consequência

natural de seus esforços. Sucesso, para quem é e age de acordo com as qualidades

únicas da sua essência, não é um fim, mas um sinal de harmonia pessoal.

Os perfeccionistas têm os olhos fixos no resultado, ignoram quem verdadeiramente são, suas preferências e seus talentos naturais para se concentrarem exclusivamente no efeito e na repercussão de seus atos. Enquanto a pessoa de autoestima sadia é capaz de se

realizar *durante* o processo de realização de um objetivo, ou independentemente da qualidade de seus resultados, o

perfeccionista só se sente satisfeito quando atinge a perfeição absoluta.

Como o perfeccionista é escravo do resultado, a sua felicidade e satisfação pessoais são transitórias. Para o perfeccionista que não obtém sucesso total em tudo o que faz,

sobram a autocrítica, a ruminação e as autoavaliações denigridas. O perfeccionismo é um processo de autodesmoralização que, diferente da ambição sadia, destrói com a

autoestima de quem o pratica.

Desde pequena você aprendeu que para ser aceita pela sua mãe deve ser, sentir e fazer tudo perfeitamente. O amor da sua mãe narcisista é – e sempre foi – condicional. Ser você mesma não basta para estabelecer uma conexão afetiva com ela. Tudo em você

precisa ser corrigido ou melhorado para ser aceito por ela. Com a intenção de satisfazer as exigências narcisistas, você vende a sua alma ao diabo e, em função disso, está

sempre correndo atrás daquele algo mais para se tornar a mulher mais atraente,

inteligente e bem-sucedida do seu círculo. Tudo o que você faz, desde a unha até o corte de cabelo, de um projeto no trabalho a um prato para o jantar, tudo tem de ser

absolutamente *impecável*. Você passa a vida se aperfeiçoando para receber a aprovação e o reconhecimento da sua mãe narcisista. A sua motivação, apesar de não manifestada conscientemente, aberta e evidente, é conquistar o amor e a apreciação da sua mãe.

Entretanto, passar a vida correndo atrás do prejuízo acaba sendo uma atividade

estafante. Para muitas filhas de mães narcisistas, o perfeccionismo se converte em

procrastinação. Se dedicar a realizar algo de maneira perfeita exige muito mais energia do que fazer alguma coisa de qualidade boa ou razoável. Quando imagina todo o

esforço a ser dispendido, acaba desistindo. Você prefere protelar a decidir ou fazer, pois a mobilização para realizar algo de maneira perfeita requer um esforço hercúleo que

sempre supera os benefícios. Como as chances de atingir um resultado de absoluta

excelência são muito pequenas, você posterga. Ignorando inúmeros tons de cinza, vive a sua vida em preto e branco, mantendo o 8 ou 80 como ideologia, a sua experiência se

torna uniforme, sem diversidade e sem cor.

Para superar o perfeccionismo e a procrastinação, é imprescindível que você tenha

consciência de como eles se manifestam na sua atitude. Embarcar em uma luta contra

um inimigo invisível é uma perda de tempo, portanto, faz-se necessário entender os

comportamentos disfuncionais para aprender a derrotá-los.

Traços de personalidade e comportamentos perfeccionistas

Já que vivem para cumprir com padrões de comportamento altíssimos, os

perfeccionistas ficam frequentemente insatisfeitos consigo mesmos, com o que tem e

com os outros, sendo difícil viver o momento. Se for de fato perfeccionista, você sabe quão difícil é se contentar com o que tem e se sentir realizada aqui e agora. Você, como todos os perfeccionistas, tende a viver no passado ou no futuro, pois passa grande parte do tempo remoendo sobre o que fez de errado, ou imaginando uma maneira de superar o

presente. Tipicamente, o perfeccionista sofre com os seguintes problemas:

Autocrítica: depois da sua mãe narcisista, ninguém a critica com tanto fervor e dedicação quanto você mesma. Você é a sua maior inimiga, não é complacente com

seus erros e vive se atacando de forma impetuosa.

Culpa: como não tolera cometer falhas, você está sempre se culpando quando não consegue alcançar seus objetivos irrealistas. Se você não consegue cativar os outros com a sua aparência e atitude exemplares, sente-se inadequada como se tivesse

cometido um grande erro.

Vergonha: a sua percepção corrompida pelo perfeccionismo a leva a acreditar que as outras pessoas são capazes de reconhecer quando algo a seu respeito não está perfeito.

Você vive preocupada com o que os outros pensam e, facilmente, sente-se constrangida e humilhada.

Insatisfação: por não se contentar com pouco, tudo tem de ser elaborado ou seguir o que você considera certo, tornando difícil lhe satisfazer.

Intolerância: você não tem tempo ou paciência com aquilo que considera abaixo dos seus padrões. Você não só pressiona a si mesma, bem como os outros para seguirem,

fielmente, aquilo que acredita ser a melhor alternativa possível. Se a sua *performance* não for excelente, você se recrimina.

Raiva: em virtude dos objetivos e expectativas serem incrivelmente altos, tornam-se difíceis, se não impossíveis, de serem conquistados. Por estar sempre tentando e

raramente conseguindo *exatamente* o que quer, você, com frequência, sente frustração.

Ansiedade: manter altos padrões de qualidade é uma atividade desgastante. Para que tudo corresponda às suas expectativas, você tem de se manter alerta e vigilante. Como

os custos emocionais da imperfeição são grandes, você está sempre em guarda e se automonitorando para garantir o êxito absoluto.

Baixa autoestima: o perfeccionismo alimenta a baixa autoestima e vice-versa. Quanto maior a sua obsessão em fazer tudo corretamente, menor o seu respeito pela sua própria humanidade. Errar é humano, a necessidade constante de se autosuperar corresponde a

um processo de eterna autoanulação.

Procrastinação: para que perder tempo fazendo todo aquele esforço, quando você sabe que a perfeição é tão difícil de alcançar? Melhor do que lidar com o desapontamento, é não se arriscar. Quem não se arrisca, não se machuca.

Ruminação: o perfeccionista acredita que isto seja uma atividade produtiva. Em lugar de se autoaceitar com compaixão e respeito, tocar a bola para frente e partir para outra, o perfeccionista dirige a sua atenção ao intelecto para racionalizar o seu desconforto emocional. Acredita que se descobrir o que fez de errado, sentir-se-á melhor.

Depressão: o perfil psicológico do perfeccionista o coloca em grande risco de desenvolver um problema com a depressão, a qual, por sua vez, está ligada a uma visão própria negativa, exigente e implacável. Ser intolerante consigo mesmo, não se aceitar, viver se criticando, ter raiva de si, ficar dominada pela a culpa e a vergonha são atitudes características de quem está atravessando um episódio depressivo. Se você se identifica com os problemas elencados, é aconselhável recorrer à ajuda de um profissional.[1]

Se você ainda está em dúvida se é de fato perfeccionista, seguem alguns exemplos do

perfeccionismo em ação:

– A sua chefe pede para você ser o contato principal entre a sua agência e um novo

cliente e quer que lidere as reuniões com ele daqui para frente. Você gosta muito do seu trabalho e acha importante demonstrar seriedade e comprometimento em tudo o que faz.

Como não tem muita experiência, você se espelha no seu colega com mais tempo de

empresa, o Fábio, que tem um talento nato com clientes. A última vez que você o viu

em uma reunião, ele fazia uma superapresentação de um novo produto a um grupo de

clientes importantes. Você quer que o seu desempenho seja tão bom quanto o dele,

apesar de Fábio ter muito mais anos de experiência. Você passa noites se preparando

para saber tudo sobre o produto que está promovendo, antecipa as perguntas e ensaia as respostas perfeitas.

Na sua primeira reunião com o novo cliente, você fica um pouco nervosa e não

consegue responder *todas* as perguntas feitas. Fábio e o seu chefe lhe ajudam. Ao final da reunião, todos saem da sala com o ânimo em alta, sorrindo e conversando animados, exceto você. Eu não sou tão boa quanto o Fábio, pensa entristecida. Eu precisei de

ajuda, "a minha *performance* foi medíocre", você conclui.

– Você irá receber os seus sogros para jantar na sua casa pela primeira vez, gosta muito deles e está perdidamente apaixonada pelo filho do casal. Planeja o jantar perfeito: salada de folhas verdes com nozes e queijo de cabra, seguido de lasanha e torta de

limão. Com a lasanha já pronta para ir ao forno e a torta na geladeira, você se concentra na salada. Tudo está indo na mais perfeita ordem, quando você se dá conta de que se

esqueceu de comprar as nozes! Já sem tempo de ir ao supermercado, vê-se obrigada a

servir a salada sem nozes. Você até poderia pedir a seus convidados que trouxessem um pacotinho de nozes, mas... Expor a sua

incompetência de maneira tão aberta é um pensamento inviável.

O encontro segue tranquilo, todos elogiam seus pratos, mas você não consegue se sentir satisfeita consigo mesma. Salada de folhas verdes e queijo de cabra sem nozes é simples demais para fazer bem-sucedido o seu jantar. Que pena, você lamenta. Você quase

conseguiu servir o jantar perfeito, se não fossem aquelas benditas nozes...

– À procura de um vestido para a festa de formatura da sua prima, você percorre o

shopping center vinte vezes sem conseguir achar nada de que goste. Após horas de intensa busca, decide ir a uma loja de roupas perto de casa e, finalmente, encontra o vestido perfeito! Com o vestido no corpo, a dona da loja e você admiram a sua imagem glamorosa no espelho. Ela comenta: Que linda! Ficou muito bom! Agora só faltam os

acessórios. Sapatos vermelhos ficam ótimos para realçar o detalhe da cintura. Você

concorda.

Com a visão de si mesma de vestido novo e com os sapatos vermelhos fixa na sua

cabeça, você perambula a cidade atrás dos sapatos perfeitos para o vestido perfeito. Mas por ser época de final de liquidação de verão, você não consegue encontrar modelos no seu número em cores variadas. Após muita procura, parece impossível encontrá-lo no

tamanho 37. Um dia antes da festa e após já ter percorrido todas as sapatarias que

conhece, você acaba comprando um par na cor preta. Mais tarde, examinando as fotos

da festa, reflete aborrecida: Eu teria ficado muito mais elegante com sapatos vermelhos.

– Ninguém nunca organizou uma festa de aniversário para você. Você tem um desejo

secreto de ganhar uma festa surpresa. Após ver um filme em que o aniversariante entra em casa e é surpreendido por amigos e família, todos extremamente bem vestidos em

frente a uma mesa decorada com flores e repleta de comes e bebes de primeira classe, começa a imaginar o mesmo acontecendo na sua vida. Com a aproximação de seu

aniversário, você não resiste à tentação e se entrega a imagens alegres de si mesma, curtindo a sua festa surpresa perfeita. Coincidentemente, o seu namorado, Mário, decide fazer algo de diferente no seu aniversário e, sem dizer nada a você, convida os amigos mais íntimos para celebrarem. No grande dia, você chega à casa perdida em

pensamento, quando... Surpresa! Você abre a porta e encontra o Mário na companhia

dos seus amigos cantando parabéns a você. Diferente da festa de aniversário do filme, a sua não tem champanhe ou comidinhas especiais tampouco flores decorando a mesa.

Seus amigos, com aquela aparência de sempre, cerveja *long neck* em uma mão e salgadinho da padaria da esquina na outra, parecem estar se divertindo. Você, de sorriso amarelo e meio sem jeito, faz o que pode para disfarçar a sua desilusão (sem sucesso).

O perfeccionismo sabota a sua capacidade de aproveitar a própria vida. Disfarçado de ambição e boas intenções, nada mais é do que o eco das palavras recriminadoras da sua mãe narcisista. Você merece ser capaz de curtir os pequenos prazeres da vida, além de ter o direito de amar e aceitar quem é e o que faz, incondicionalmente. No capítulo

Superando o perfeccionismo e a imobilidade, você aprenderá dicas práticas de como controlar a sua tendência perfeccionista.

Para mais informações, sugerimos:

https://libertycounsellingluxembourg.com/servicos/depressao/?lang=pt-br↵

25

A falta de disciplina e a procrastinação

Devido ao fato de sua mãe narcisista não se interessar por ninguém, além de si mesma, a sua educação ficou repleta de buracos. Ela lhe ensinou a valorizar – de forma exagerada e

patológica – resultados de excelência, sem dedicar tempo e paciência com instruções consistentes de como conquistá-los na prática. Por estar sempre sem tempo ou vontade de lhe dar atenção, você cresceu livre para (não) estabelecer seus próprios limites.

Como criança e totalmente inexperiente, o seu senso de comprometimento e disciplina

ficaram relegados. Hoje, você sofre com a falta de disciplina e a procrastinação.

A falta de disciplina

Crianças precisam de limites, pois é através destes que aprendem a se estruturar. Ter horário para acordar, almoçar, fazer o dever de casa e ir dormir permite que a criança desenvolva um senso de organização e responsabilidade. A sua mãe narcisista não

considerava você como um ser independente e de necessidades próprias, a sua rotina no seu período de infância era a dela. Ela se omitiu do ônus de acompanhar o seu

desenvolvimento, de monitorar você e o seu progresso por total falta de interesse. Como resultado, você não tinha horário nem rotina para praticamente nada. No seu dia-a-dia em família, a sua referência flutuava de acordo com a vontade do momento narcisista.

Refeições eram feitas de acordo com a conveniência da matriarca. Você possuía total

liberdade de ir e vir, pois a sua presença não era notada. Sem orientação específica e livre de demais obrigações do que acordar, tomar banho, alimentar-se e ir à escola, a sua

atitude em relação aos deveres acabou por refletir a inconsistência da sua educação.

Como quase todos os aspectos de comportamento são centrados no aprendizado, se você

não aprende a dominar o conceito de regra na sua infância, tem dificuldades de segui-lo na idade adulta. Filhas de mães narcisistas estão sempre atrás de mulheres de famílias funcionais, literalmente. Porque você não possui um sistema próprio para lidar com seus afazeres de maneira eficiente, o qual foi testado e aprovado ao longo de muitos anos de prática, por isso, está sempre atrasada e correndo atrás do prejuízo. O que as outras pessoas realizam de forma metódica, natural e em tempo considerado normal, para você representa uma grande batalha. Seu desempenho tende a sofrer como resultado, seja na área pessoal, acadêmica ou profissional, você, geralmente, se vê limitada por sua

própria incapacidade de cumprir com as exigências mais simples.

Seguir um objetivo do início ao fim é uma tarefa árdua. Muitas foram as vezes que você planejou grandes feitos que nunca se tornaram realidade. Você pode até ser criativa e ter ideias fantásticas, mas acabam perdidas na confusão da sua vida. A disciplina depende da capacidade de manter a automotivação, é aquela voz persistente, no fundo da sua

cabeça, que tira você do sofá e a empurra em direção dos seus objetivos,

independentemente do seu humor. O problema é que esta voz não aparece sozinha

dentro de você da noite para o dia, mas é plantada e cultivada ao longo da sua infância pela presença consistente da sua mãe ou adulto responsável. A presença alerta de uma mãe dedicada faz com que a criança desenvolva um senso de comprometimento e

responsabilidade sólidos. No seu caso, no entanto, a sua mãe narcisista não estava

presente tampouco atenta ao que estava acontecendo com você, de maneira

suficientemente firme e congruente com as suas necessidades. Por possuir liberdade de

agir de acordo com o seu próprio pensamento, você aprendeu a basear seu comportamento nas suas vontades da hora, *exatamente como a sua mãe*.

A procrastinação

A sua falta de disciplina resulta também em procrastinação. Como a sua capacidade de se autorregular é limitada, você tem dificuldade de tomar decisões no momento em que precisam ser tomadas. Seus humores dão às cartas: se você se sente devagar ou

desmotivada, não há argumento que a convença a sair do seu estupor. Embora tenha

ciência de que nem tudo pode aguardar as condições perfeitas para ser executado, você protela, pois o ato de adiar lhe é familiar. Você usa desculpas para delongar afazeres importantes, por não se sentir confiante o suficiente em si mesma. Para completar, você sabe que a sua procrastinação não tem consequências graves à sua – já baixa –

autoestima.

Muitas vezes, você tem vontade e energia de fazer algo, mas se vê presa na sua própria ignorância. Quem não sabe quem é, não sabe o que quer. Torna-se difícil decidir que

passo tomar, quando se desconhece as suas prioridades. Habituada a seguir o desejo

alheio, quando surge o momento de identificar as suas próprias necessidades, sente-se perdida. A indecisão é como uma espiral infinita que a faz prisioneira de um estado de permanente imobilidade. Mudar de emprego quando não a satisfaz profissionalmente,

ou de parceiro amoroso quando o relacionamento não está indo a lugar algum são

decisões que levam anos para serem tomadas.

No seu dia-a-dia, você se vê enredada pelo desejo de evitar o sofrimento a todo custo.

Para você, filha de narcisista, a habilidade de adiar o prazer momentâneo para

conquistar os seus objetivos a longo prazo, embora seja um conceito inteligente, está longe de ter um significado prático. Enquanto você entende perfeitamente que seus

esforços tendem a ser compensados, decide não decidir, pois sem decisão não existe

ação e sem esta não há desconforto. A sua mentalidade adulta, apesar de responsável, encontra-se em frequente duelo com a sua falta de recursos emocionais e psicológicos.

Você gostaria de mudar, mas não sabe como resistir à tentação de não fazer na prática o que é certo em teoria.

Resistir à procrastinação equivale a um recurso valioso que depende de

autoconhecimento. Superar a procrastinação exige sintonia entre você e a sua essência, tanto consigo mesma quanto com o seu contexto emocional. Para quem recebeu uma

educação marcada pelo narcisismo, lidar com a procrastinação de forma eficiente exige energia e comprometimento.

No capítulo *Reconectando com os seus sentimentos*, você aprenderá a restabelecer um vínculo sadio com o que sente. Quando se tornar capaz de identificar os seus

sentimentos, você se encontrará numa posição mais privilegiada também para controlá-

los.

26

A dificuldade de estabelecer limites

Crescer ao lado de uma mãe narcisista enquanto se atreve a desenvolver um senso de

personalidade e identidade próprias é um ato de autossuperação, assemelha-se a nadar sozinha contra a corrente de um grande *tsunami*. A sua mãe narcisista foi naturalmente programada para não reconhecer limites entre ela e a outras pessoas, fato que se torna exacerbado quando

essa pessoa é você. Qualquer tipo de pensamento ou comportamento

idiossincráticos seus são ignorados, descartados ou considerados como uma implicância ou afronta pessoal a sua mãe. Você aprendeu que a melhor maneira de evitar

desentendimentos com a sua mãe narcisista é se entregar de corpo e alma ao controle

dela.

Dizer não a uma mãe narcisista dá tanto resultado quanto pedir-lhe que faça somente as suas vontades. A sua mãe não é intelectualmente capaz de discernir entre você e ela.

Vocês duas são uma. O que ela quer, você quer e o que ela gosta, você gosta. Nada em você é independente. Ela não dá atenção quando você a contraria, já que inexiste uma boa razão para convencê-la de que o que ela considera certo não seja o melhor para

vocês duas. Ela requisita a sua opinião tão somente para corroborar uma ideia dela ou para ter o prazer de ouvi-la articulada pelos seus lábios. Opiniões divergentes são

automaticamente recusadas, visto que exercer a sua autonomia de pensamento

interpreta-se como uma rebeldia infantil. Como você não quer ser tratada como criança, concorda com ela: Sim, mãe. Está bem, mãe. Claro, mãe. Também acho, mãe. Posso,

mãe. Vou, mãe.

Você concorda com a sua mãe narcisista por razões diversas, mas principalmente para

não ser chamada de insensível ou egoísta. Simultaneamente, o medo de ter de enfrentar um episódio de ira narcisista estimula ainda mais a sua atitude conformista. Você se retrai dentro do próprio corpo imaginando ter de lidar com a sua mãe quando

intensamente insatisfeita. Você concorda com qualquer coisa para se autopreservar.

Pouco a pouco, você é programada a atender somente às necessidades dela, pois vêm

sempre em primeiro e único lugar.

Quem não é educada a respeitar os seus próprios limites tem dificuldades de colocá-los em prática tanto dentro quanto fora do ambiente familiar. Você tende a agir de acordo com o seu programa, ou seja, a aplicar o comportamento testado e reforçado durante

anos de convivência com a sua mãe narcisista. Grande parte das suas reações se tornou um mero reflexo há muitos anos atrás. Aceitar-e-assentir-para-satisfazer-e-agradar

tornou-se seu *modus operandi*. Como filha de narcisista, o seu dever é refletir de volta o que está a sua frente: sim é sim e não é não.

Na idade adulta, esta tendência lhe custa energia e bom humor. Você seguidamente se

arrepende tanto do que diz, como do que faz. Nos momentos em que percebe o erro que

cometeu, a ideia de tentar construir uma máquina do tempo não lhe soa tão absurda.

Inúmeras foram as vezes em que se flagrou concordando com outra pessoa, sem ao

menos saber o porquê. Tudo em você exala receptividade: a sua linguagem corporal, o

seu sorriso e a sua postura. As outras pessoas sabem que podem contar com você

porque é isso que você transmite com ou sem palavras. Independentemente da sua

vontade, a dos outros tende a prevalecer.

Por não ter sido valorizada como indivíduo quando criança, a sua noção de direito é corrompida. De acordo com a sua mentalidade, você mantém relacionamentos através

da sua capacidade de igualar seus sentimentos aos dos outros. Visto que a sua baixa

autoestima não lhe permite respeitar a si mesma, você é receosa de arriscar o que tem agindo de forma genuína. Pela sua experiência, honestidade gera conflito e, por isso, deve ser evitada. Como a sua atitude foi moldada por longos anos de chantagem

emocional, você tem dificuldade de distinguir quando está sendo usada ou maltratada

por pessoas de interesses egocêntricos. Não é raro encontrar filhas de mães narcisistas cercadas de companhias duvidosas, como de aproveitadores ou em relacionamentos

abusivos. Já que você é tecnicamente imune a este tipo de ameaça, por não ser capaz de reconhecer a extensão do mal que os outros lhe causam, os seus relacionamentos são

caracterizados pela autoanulação.

A longo prazo, a ausência de limites pessoais se torna fonte de profunda raiva. O hábito de renegar as suas próprias necessidades transforma-se no combustível mais eficiente da frustração. Você ignora os seus sentimentos para não ser rejeitada, rejeitando a si

mesma no processo. A autorrejeição, por sua vez, amplia a sua insatisfação pessoal,

completando o ciclo vicioso de comportamento irracional. Adicione culpa a este

caldeirão emocional e você obtém a receita perfeita do desafeto. Basta um evento

negativo, como divórcio ou perda de emprego, para desencadear um episódio de

depressão.

Você precisa aprender a criar – e a manter – seus próprios limites. Para sentir-se segura e devidamente madura, é imperativo que desenvolva a capacidade de comunicar e

respeitar seus próprios termos. No capítulo *Reivindicando Você*, você ganhará o conhecimento necessário para resgatar a sua autoestima. Mediante noções básicas de

uma autoestima saudável, você aprenderá a se colocar em primeiro lugar, sem

ressentimento e sem culpa. Para dicas de como manter limites saudáveis, continue

lendo. No capítulo *Entendendo e respeitando seus limites*, você aprenderá como validá-

los na prática.

27

Os problemas de relacionamento

O primeiro relacionamento de intimidade que você estabelece com outra pessoa é com a sua mãe. Não há união mais íntima do que literalmente fazer parte de outro ser humano.

Desde o útero até o seio materno, a sua ligação com a sua mãe é única. Seu pai também contribui para o seu desenvolvimento se fazendo presente de forma afetuosa e protetora.

As conexões que você mantém com as pessoas responsáveis pelo seu cuidado são tão

especiais que se tornam o modelo pelo qual você baseia seus relacionamentos. A sua

concepção do que significa se envolver íntima e emocionalmente com outra pessoa se

forma dentro de casa. É em casa e com a família que você aprende a amar.

Seres humanos nascem programados para o amor. A sua necessidade de afeto é tão

grande, que faz dele uma pequena antena, sempre alerta, procurando, recebendo e

processando amor. Desde bebês, nós aprendemos a linguagem corporal e

comportamental do carinho. Você não precisa falar uma língua fluentemente para

interpretar a disponibilidade emocional e afetiva da sua mãe. Você é apta, desde

pequeninha, a decodificar a linguagem do amor. Mesmo sem conseguir se expressar de

forma verbal, já se comunica com a sua mãe através das suas necessidades, tanto físicas como emocionais. Os seus protestos quando com fome ou sede, em meio ao desconforto

ou ao tédio, sinalizam carências que precisam ser atendidas. Estas necessidades nunca se dissipam, mas se adaptam à atenção que a sua mãe concede a você.

Quando a sua mãe entende o seu ritmo e responde às suas necessidades emocionais e

afetivas de maneira consistente, você aprende a confiar nesse relacionamento. Você

passa a associar a ligação a outro ser humano como fonte de harmonia pessoal. Se o

comportamento da sua mãe *não* é congruente com as suas necessidades, você entra em processo de conflito com seus próprios sentimentos.

Perante a rejeição materna, a sintonia consigo mesma se vê comprometida também

pelos efeitos da dissociação. Uma mãe desinteressada reforça a ambivalência

emocional; a criança vive em um clima de constante oposição entre as suas

necessidades afetivas e o receio de ser rejeitada. Dominada por uma vulnerabilidade

sufocante, a criança se desvencilha de si mesma, protegendo-se diante da ameaça que a intimidade representa ao seu bem-estar. Para essas crianças, o processo de acesso as emoções acaba se tornando associado a uma atividade dolorosa.

Filhas de mães narcisistas aprendem o significado da rejeição desde cedo. Em

retrospecto, poucas são as suas memórias de momentos de alegria e brincadeira com ela.

A sua mãe narcisista nunca tinha tempo para se engajar em atividades condizentes com o seu período de infância. Por não se identificar com a fase em que você se encontrava e por se entediar com rapidez, ela nunca estava disponível para entretê-la. Sem receber a atenção desejada, não teve alternativa se não se tornar autossuficiente. A ausência e o desinteresse da sua mãe narcisista lhe ensinaram a ter em suas bonequinhas, joguinhos e livrinhos fontes de diversão e prazer. Felizmente para você, os seus objetos inanimados não a decepcionavam.

O tempo foi passando e você, enfim, chegou a idade adulta. Hoje, os seus brinquedos

são mais sofisticados, mas a sua solidão se mantém mais presente do que nunca. Apesar de adulta, você ainda se

ressente de ter crescido e se desenvolvido sob o teto de uma

narcisista. Veja como o comportamento da sua mãe ainda continua a afetar a sua atitude nos relacionamentos de forma negativa:

A indisponibilidade afetiva e a rejeição: você vive dominada e, muitas vezes, fica paralisada por sentimentos de ambivalência diante da possibilidade de se entregar de corpo e alma a um relacionamento. Você se sente dividida entre o desejo pela

proximidade afetiva e o medo do que isto possa lhe causar. Entre a cruz e a espada e incapaz de estabelecer conexões verdadeiras consigo mesma e com os outros, você tenta ignorar a sua confusão emocional, convergindo a sua atenção à sua obsessão com a

imagem. Como interpretar como se sente de forma sadia e coerente lhe causa grande

ansiedade, você opta por relacionamentos emocionalmente superficiais, negligenciando a sua própria felicidade.

A falta de limites: você sofre com relacionamentos fluidos, nos quais os seus limites não são claramente delineados. Devido à sua autoestima frágil, você se permite ser moldada pelas necessidades dos outros. De acordo com a sua concepção, a harmonia entre duas

pessoas não tem preço. Como o seu amor- próprio depende de aprovação, você faz tudo

para agradar os outros para que se sinta em paz consigo mesma. Por emitir sinais de

insegurança, com frequência se vê envolvida com manipuladores. Quando você não se

encontra entremeada em conflitos que não são seus, está à procura de alguém para

preencher o seu vácuo.

A falta de empatia: por não poder confiar no amor da própria mãe, você aprendeu a associar a intimidade com traição. Você acredita que se der liberdade a alguém

permitindo compartilhar de sua intimidade, será ludibriada ou exposta de alguma forma.

Por ter verdadeira fobia de ser humilhada quando em seu estado mais vulnerável, você reprime seus sentimentos de afeição pelos outros, abstendo-se de qualquer

envolvimento emocional mais profundo. Para se proteger contra o que considera ser o

poder destrutivo do amor, você rejeita para evitar ser rejeitada.

A imaturidade psicológica: você cresceu se sentindo responsável pelo modo como a sua mãe narcisista se sente, por isso, acredita ser o seu dever consertar os outros. Você se associa com pessoas imaturas emocionalmente como parte do seu eterno projeto de

aprimoramento. Suas relações são exageradas e desproporcionais ao seu nível de

envolvimento; você se entrega ao superficial e se mantém distante das oportunidades de compartilhar uma experiência de envolvimento verdadeira. Com o turbilhão emocional

como referência de comportamento, você boicota a sua capacidade de se relacionar com os outros de maneira calma e centrada, optando por manter relacionamentos caóticos ou repletos de drama.

O excesso de crítica destrutiva: tão constante e intensa foi a crítica da sua mãe narcisista a você, que a convenceu de não ser boa o suficiente para praticamente nada.

Esta mensagem se internalizou em você, fazendo com que não se valorize também

perante outras pessoas. Por acreditar não ser merecedora de coisas boas, como o amor genuíno e o carinho, identifica-se com aqueles que a tratam de maneira fria e distante, por ser algo familiar. Você desperdiça oportunidades de se envolver em

relacionamentos verdadeiros por se sentir ansiosa, insegura e perdida. No final de

muitas investidas, acaba optando por parceiros que estejam indisponíveis

emocionalmente, fechando o ciclo de insatisfação pessoal.

O perfeccionismo: você classifica pessoas e relacionamentos com o mesmo grau de rigorosidade com o qual avalia a si mesma. Por causa das suas expectativas exageradas, seus relacionamentos e você padecem. Quando você não está atrás daquele amigo ou

namorado perfeito, está tentando converter aqueles que já fazem parte do seu círculo a seguirem seus altos padrões de qualidade. Dar início a novos relacionamentos, seja da natureza que for, representa uma tarefa penosa, que quando completada, tende a ser

dispensada. Você tem um medo terrível de falhar ou de ser rejeitada. Na sua cabeça

perfeccionista, relacionamento que não tem potencial de se tornar sucesso absoluto não vale a pena ser iniciado tampouco mantido. Presa na irracionalidade do seu idealismo infantil, acaba sendo difícil, se não impossível, satisfazer-lhe.

Independente de seu contexto social ou estado civil, filhas de mães narcisistas têm

problemas de confiar nas pessoas. Levando em conta o histórico de abuso psicológico

que sofreram de suas próprias mães, este comportamento é emocionalmente plausível.

De um ponto de vista racional, no entanto, não é possível se entregar ao amor quando você não aceita nem ama a si mesma. É praticamente impossível se realizar em

relacionamentos tanto de amizade quanto amorosos, quando não se está apta, emocional e psicologicamente, para dar e receber amor. Não perca a esperança e continue lendo, pois no próximo capítulo você adquirirá as ferramentas necessárias para reconquistar o seu amor-próprio e abrir o seu coração para experiências realizadoras.

REIVINDICANDO VOCÊ

Desde a infância você aprende a abdicar de suas preferências para atender às da sua mãe narcisista. No seu processo de desenvolvimento, você construiu um senso de

identidade baseado em ideais narcisistas e críticas desabonadoras. A sua individualidade acabou corrompendo-se por causa da influência materna controladora. Hoje, ao se olhar no

espelho, você tem dificuldade em distinguir o que lhe é genuíno, seu. Há vezes em que esse sentimento de insegurança faz com que se sinta tomada por uma revolta, uma

vontade incrível de sumir, jogar tudo para o alto e recomeçar do zero. Nesses momentos de agonia, você pensa: Como eu gostaria de mudar!. Você imagina uma vida livre, rica de expressão criativa e realizações. Nessa nova existência, plena de alegrias e desafios estimulantes, você se vê ao centro de tudo, soberana! Seus passos, precisos e confiantes, a guiam na direção de seus objetivos. Nada nem ninguém consegue desencorajá-la. A

sua alma transborda em tudo o que você faz, refletindo e confirmando quem você é,

inteira.

Para que você passe a viver de acordo com o seu pensamento, é preciso aprender a

combater a sua tendência à autoanulação. Por mais que o seu comportamento se pareça

natural, é reflexo dos ideais da sua mãe. É praticamente inviável cultivar um senso de identidade e comportamento autênticos ao lado de uma mãe narcisista. Para quebrar este vínculo, é imprescindível reconectar-se com a verdadeira você. O seu momento chegou, está na hora de reivindicar você de volta.

Reivindicar você é reestabelecer uma conexão saudável com a vida e ter como

motivação o amor e não o sentimento de culpa. Sobretudo, é dizer não ao abuso

narcisista e sim à vida, à individualidade e ao crescimento e desenvolvimento pessoais.

De vítima a mestre da sua atitude

O objetivo principal deste guia é fazer com que se liberte do abuso psicológico infligido a você pela sua mãe narcisista. Grande parte do processo de encarar a verdade deste

abuso de frente é se permitir reconhecer que o comportamento da sua mãe não é e nunca foi normal. Assim como é impossível fazer uma omelete sem quebrar ovos, o mesmo

acontece quanto a descrever a natureza do abuso sem envolver a praticante e a vítima, ou seja, você e a sua mãe narcisista. Ao mesmo tempo, o objetivo deste guia não é

tornar-lhe uma eterna vítima, tampouco motivá-la a culpar a sua mãe narcisista por *tudo* de errado que acontece na sua vida, desde a sua infância até o fim dos seus dias.

O que você sofreu é muito sério e a afetou de forma profunda, trata-se, portanto, de um fato inquestionável. Você não teve escolha de passar pelo que passou, pois nasceu em um ambiente já marcado pelo narcisismo. Por muitos anos, os seus atos foram limitados pela sua idade e estágio de desenvolvimento. A conscientização de que o seu

relacionamento com a sua mãe narcisista é verdadeiramente tóxico, veio com o tempo,

provavelmente em uma etapa mais adulta.

Agora que você já está madura e tem condições de conceber a extensão do problema,

tem a capacidade de tomar as atitudes que melhor lhe favoreçam. Você pode manter o

relacionamento com a sua mãe narcisista e adotar o papel de eterna vítima, ou aceitar que *foi* vítima e tocar a sua vida para frente *sem ela*.

A perpetuação do processo de vitimização na idade adulta é uma escolha sua. Cabe somente a você mudar a sua vida para melhor. Você pode fazer do sentimento de culpa

a sua motivação de vida, culpando você e/ou a sua mãe narcisista pela sua infelicidade ou, alternativamente, pode reconhecer a culpa de sua mãe, enterrá-la no passado e se libertar deste sentimento tão corrosivo de uma vez por todas.

Este capítulo é dedicado a dar de volta a você o que a sua mãe narcisista se apropriou há muitos anos atrás: você mesma. A seguir, você irá adquirir o conhecimento necessário para dar início ao seu processo de mudança. Aqui você encontrará as ferramentas

necessárias para auxiliá-la a priorizar o seu amor-próprio e resgatar a sua autoestima.

Este será um momento de intensa reflexão existencial, em que você será convidada a

reavaliar a direção que gostaria de dar a sua vida. Agora que você já é capaz de

compreender as dimensões do narcisismo e como ele afetou o seu comportamento,

assim como a sua visão própria, dos outros e de mundo, está na hora de reivindicar o que é seu. Chegou a hora de retomar as rédeas da sua própria vida. O abuso narcisista termina oficialmente aqui.

28

Para encerrar com o abuso narcisista

No filme *O Show de Truman: O Show da Vida*, o ator Jim Carrey é Truman Burbank, um homem que, sem ter conhecimento algum, vive uma realidade artificialmente criada

para um programa de TV. Tudo na vida de Truman é encenado como em uma novela,

sua esposa, vizinhos e colegas de trabalho são todos atores. A novela sobre a vida dele é acompanhada por milhões de espectadores ao redor do mundo. Um belo dia, Truman

passa a desconfiar que há algo de errado. O filme conta a jornada de Truman pela

descoberta de quem ele realmente é.

Se, de repente, você se desse conta de que tudo na sua vida é parte de uma grande

encenação, faria como o Truman? Iria atrás da verdade? Se como o Truman, você

valoriza uma existência autêntica, verdadeira e sua, é fundamental romper a sua relação com o narcisismo. Você merece muito mais do que o amor de conveniência da sua mãe

de mentira, pois a sua vida é mais do que uma série de atuações de novela. Você é digna de muito mais do que o papel de filha, ou de atriz coadjuvante na sua própria vida e o título de filha não erradica a sua humanidade. Considere os fatos:

Você não pediu para nascer. Acima de tudo, você não pediu para vir ao mundo como filha de mãe narcisista, estas não foram escolhas suas. Se você pudesse escolher o seu destino, você optaria por ter uma família unida e equilibrada e como mãe, uma pessoa afetuosa e acolhedora, consistente e presente na sua vida, tão como em corpo quanto em alma. Você optaria pelo amor no lugar da amargura e da rejeição, sempre.

Você é a especialista na sua própria vida. Somente você sabe o impacto que os outros têm na sua vida. A única pessoa que é você neste mundo é você. Ninguém tem a

capacidade de sentir o que é ser você, ou de avaliar os eventos de sua vida através dos seus olhos. Por mais íntimo que os outros sejam, eles são incapazes de replicar o que você sente. A sua experiência é única e, por isso, não pode ser reproduzida fielmente por ninguém além de você.

Você não é a sua mãe narcisista. Você é uma entidade independente em que o seu corpo e a sua mente lhe pertencem. A sua existência não é definida pela presença

materna. As suas referências pessoais incluem uma grande variedade de experiências

que vão além dos momentos passados com a família. Você é um ser e existe apartada

das impressões dos outros. Portanto, o que acontece na cabeça narcisista da sua mãe não é responsabilidade sua.

A sua mãe precisa muito mais de você do que você dela. Como sabido, você é o tônico narcisista preferido da sua mãe. Nada a faz se sentir tão bem quanto humilhá-la. Você representa a peça mais importante na rede de mentiras que compõem a vida dela. Por

mais que ela insista que você é incapaz de se tornar uma pessoa realizada sem a

influência dela, é *ela* quem necessita de você para compensar o desiquilíbrio emocional e para projetar uma imagem de perfeição. Poucos foram aqueles que a aturaram pelo

mesmo tempo que você. Ela sabe que pode manipulá-la por ser sua mãe, mas não se

engane, você é livre.

O presente e o futuro pertencem a você. O passado já se foi, mas o agora e o amanhã são todos seus. Por mais dolorosa que tenha sido parte da sua história, você permanece o agente da sua própria felicidade. Você possui controle sobre o presente, pois é nele em que se encontra. Quando você se torna dona do momento, o seu futuro se torna um

reflexo brilhante de tudo o que você ama.

Tendo em vista que agora você se inteirou dos fatos, encontra-se em uma posição mais privilegiada para encerrar com o abuso narcisista. Isso não significa que apenas o

conhecimento permitirá resolver isso de letra. Existe uma série de medidas a ser tomada para tornar-lhe livre do narcisismo materno de uma vez por todas.

Cortando contato com a mãe narcisista

Cada briga e discussão com a sua mãe narcisista faz você se sentir pequena, solitária e vazia. Diferente das outras pessoas, ela nunca pede desculpas por tratá-la de maneira imprópria. De desentendimento em desentendimento, o seu relacionamento com a

matriarca narcisista se mantém inalteradamente ruim. A sua mãe não reconhece erros no próprio comportamento ao contrário do que acontece com pessoas equilibradas

psicologicamente. Ela não aborda o assunto da própria atitude por não estar aberta ao processo de aprendizado e crescimento pessoal. Por se recusar a admitir o efeito

maligno que provoca na sua autoestima, ela a mantém prisioneira da intransigência

narcisista.

A triste realidade reside no fato de que a probabilidade de conviver com uma mãe

narcisista de forma harmoniosa é praticamente nula. A sua mãe a associa a uma válvula de escape emocional, tanto que usa das interações com a própria filha para extravasar sentimentos de inferioridade. Ela faz isso sem pudor porque sabe que a condicionou

muito bem a aceitar o tratamento que lhe oferece. Cada vez que a sua mãe a magoa com sua língua venenosa narcisista, fazendo comentários mesquinhos e maldosos a respeito de

você ou do seu comportamento, sabe que, ainda que reaja de modo negativo no

presente momento, acabará relevando no futuro. A sua mãe abusa, você reage de forma

negativa e depois releva. Abusa, reage, releva, abusa... O ciclo do abuso narcisista é infinito. Em outras palavras, o abuso narcisista não para, isso quer dizer que não tem e nunca terá fim.

É claro que a sua mãe narcisista não é 100% ruim, 100% do tempo, pois resulta

humanamente impossível. Nem Adolf Hitler foi um ser humano sórdido em todas as

horas do dia, todos os dias do ano. Houve pessoas que foram bem tratadas pelo ditador em inúmeras ocasiões, como seus compatriotas e entusiastas de suas ideias tresvariadas.

Portanto, seria ilógico e infantil exigir que os outros exibam um comportamento

exemplar em todas as situações que se façam presentes. Você se satisfaz com muito

menos. O problema é que o narcisismo não é democrata, ele é implacável. Os curtos

períodos de calmaria no comportamento doentio da sua mãe são seguidos de uma longa,

grande explosão de pura maldade, ódio e insatisfação. Este mecanismo é tão certo

quanto o ciclo da água, uma hora está aqui embaixo e outra hora lá em cima, até que...

Cabum! Desce com força total em forma de tempestade. O comportamento abusivo e

improprio da sua mãe narcisista não é uma exceção *, mas a regra*.

Quando não é enfrentado de maneira assertiva, o ciclo do abuso narcisista se confirma como processo vitalício. Por ser tão difícil conviver com a sua mãe de modo satisfatório e sem causar danos ao seu bem-estar tanto emocional, como psicológico, resta a você

decidir quem vai e quem fica: a sua mãe narcisista ou a sua autoestima. Você nunca

permitiria que alguém abusasse de você deste jeito e por um período tão longo, então, por que faz da sua mãe uma exceção?

Cortar contato com um narcisista não é simples, já que narcisistas não gostam de ser rejeitados, muito menos esquecidos. Cortar relações com uma mãe narcisista é uma

tarefa de peso, que exige diligência e comprometimento. Mesmo sendo um processo

árduo, o qual requer confiança e determinação, remover a mãe narcisista da sua vida lhe trará benefícios imensos. Entre os muitos ganhos de tê-la fora da sua vida, estão:

Você será livre para ser você mesma. A sua mãe narcisista se apropriou da sua identidade há muitos anos atrás. Quando na presença dela, você é o que ela quer que

você seja. Se ela está se sentindo para baixo – o que lhe é costumeiro – faz referências ao seu comportamento como se você tivesse 10 anos de idade, somente para denegri-la.

Ela descreve a sua experiência como se fosse uma *expert* do que se passa com você, distorcendo fatos e interpretando seus sentimentos de maneira incorreta. Ela usa de

ideais narcisistas para julgar o que acontece com você, fazendo com que você se sinta roubada da sua visão de mundo própria. Ao lado dela, você se sente estranha e

inadequada como se tivesse sido transportada a uma realidade paralela. Você se sente invadida, corrompida e falsa.

Este desconforto tende a desaparecer assim que você dá as costas à sua mãe narcisista.

Longe dela, você é quem deseja ser. Quando em conversas animadas com amigas e sem

a presença ou a interferência dela, você se torna dona da sua própria história,

descrevendo eventos da sua vida com autoridade e confiança. Seus relatos são baseados exclusivamente na sua percepção, sem serem contestados ou retificados por ninguém.

Por se identificar com o que comunica, você se conecta com o momento e com as outras pessoas de forma genuína. Sentindo-se adulta e no controle, a sua essência se expande em direção à vida. Você dá asas a sua criatividade pessoal que, sem limites externos, torna seu pensamento mais claro e em sintonia com a verdadeira você.

Você se tornará livre para fazer o que quiser com o seu tempo. Crescer ao lado de uma mãe narcisista é um exercício de perpétua subjugação. Tudo em relação a sua mãe é

arbitrário, cabe a ela decidir quando falar com você e com que frequência. Se for do desejo dela, telefona em horário de trabalho, dez vezes por semana. Quando acha que

deve visitá-la, pensa ser direito dela exigir a sua presença, independente de como você esteja naquele determinado momento. Nas ocasiões em que ela acredita precisar de

ajuda para realizar tarefas variadas, espera que você não se negue a contribuir

prontamente. Nos fins de semana ou em seu tempo livre, não há explicação que

justifique a falta de atenção a sua mãe. Tudo o que a sua mãe narcisista quer de você, invariavelmente, ela consegue.

Quando você ou a sua mãe narcisista está de férias em lugares separados, a história é outra. O seu tempo é seu. Mesmo que esteja ocupada com filhos ou com

o parceiro, você se sente livre para se dedicar a eles. Este tempo não é preenchido com períodos longos de constante estresse e chateação após um telefonema da sua mãe

narcisista. Você não tem de lidar com os convites, pedidos e planos inconvenientes dela, em hora por ela determinada. A vida se torna mais leve e você, por conseguinte, mais calma e centrada. Os dias se tornam mais prazerosos, acorda pela manhã e contempla

uma semana inteira para fazer o que *você* quiser. Quando as incumbências de filha de mãe narcisista são removidas das suas costas, sente-se renovada e mais disposta a curtir a vida. Imagine este sentimento se estendendo por todos os dias do ano. Agora pelos

próximos dez, vinte, trinta anos. Agora pelo resto da sua vida. Parece um sonho? Você tem o poder de torná-lo realidade.

Você será livre para executar seus planos. Quantas vezes ideias que lhe pareciam fabulosas foram estraçalhadas pela sua mãe narcisista no momento em que foram

compartilhadas com ela? Você raramente se sente no controle do seu próprio destino ao lado dela. Mesmo quando a opinião alheia não é requisitada, qualquer projeto sofre

inspeção e julgamento de sua mãe narcisista. É praticamente impossível comunicar algo a ela sem que seja submetido a uma avaliação pessoal. Tudo o que você diz passa por

um processo de ponderação, como se o ato de revelar uma intenção fosse o equivalente a um convite à análise crítica. Por lhe tratar como um acessório, ela se recusa a

reconhecer que você possui motivos independentes dos dela. Quando as suas

motivações são opostas às dela – o que acontece com frequência – ela não descansa

enquanto não convence você de alterar seus planos para que retratem as preferências e vontades dela.

Imagine uma série de almoços ou jantares de fins-de-semana, festas de aniversário,

feriados, Natal, férias, viagens, reuniões com amigos íntimos e visitas a familiares sem nenhuma interferência da sua mãe narcisista. Imagine ser livre para organizar seus

planos, com quem quiser e na hora que você desejar, sem pressão e em plena paz de

espírito. Visualize-se rodeada somente por pessoas que gostam de você e da sua

companhia e que não estão ao seu lado para julgá-la. Agora tente idealizar estes

momentos de pura alegria e espontaneidade ao lado da sua mãe narcisista. Difícil? Isso é porque a presença controladora dela contamina tudo o que você faz.

Você se sentirá totalmente livre para tomar decisões. Se eu..., a mãe vai... é um padrão de pensamento aniquilador das suas realizações pessoais. Qualquer forma de

especulação a respeito da reação da sua mãe narcisista diante de tudo que diz respeito a você é um dos maiores empecilhos a sua felicidade. Devido ao fato de sua mãe

naturalmente se opor a quase tudo que lhe entusiasma, você constantemente deixa de se dedicar às suas verdadeiras paixões para não ter atritos com ela. A presença

manipuladora da sua mãe narcisista sempre foi tão forte em sua vida, que você

desenvolveu uma hipersensibilidade àquilo que não concorda com ela. A antecipação de momentos de antagonismo e divergência é suficiente para que você desista de seguir

seus sonhos para tentar manter um bom relacionamento com ela.

Cortar o relacionamento com a sua mãe narcisista de uma vez por todas lhe

proporcionará, por isso mesmo, liberdade. Nos próximos capítulos, você aprenderá

como reconquistar o seu amor-próprio através de ideais de autoaceitação, complacência e liberdade pessoal. No entanto, devido à complexidade da natureza do abuso sofrido, a maneira mais eficaz para iniciar o processo de cura ocorre através da mudança de

comportamento. Sem a presença direta da mãe narcisista na sua vida, você se sentirá de fato livre para testar seus limites. Por extensão, terá maior facilidade de se concentrar nos seus objetivos à luz somente de sua perspectiva como referência. Você será livre

para questionar a validade dos ideais narcisistas na sua própria vida, avaliando seus méritos. Livre do pessimismo da sua mãe, passará a lidar com desafios de maneira

equilibrada e adulta. Você aprenderá a valorizar os seus esforços como fonte de

aprendizado e a se identificar por meio de seus atos e não apenas com metas de

excelência absolutas. O perfeccionismo e o excesso de crítica destrutiva passarão a ter menos impacto no seu poder de decisão.

O seu caminho à liberdade pessoal será tortuoso e demanda preparação para garantir o seu sucesso. Como o objetivo central deste livro consiste em auxiliá-la a acabar com o abuso narcisista, você encontrará a seguir as medidas necessárias para completar esta tarefa com êxito. Dedicação é a chave para que você se torne capaz de desfrutar uma

existência autêntica e repleta de realizações. Quanto maior o seu comprometimento,

mais rápida a sua mudança.

Escolha o momento certo

O momento certo para romper a ligação com a sua mãe narcisista é quando você está

levando a vida sem maiores problemas. Por ser um processo que exige grande

concentração, é preciso que nada sério esteja requerendo sua atenção. Não escolha

cortar a mãe narcisista da sua vida em períodos de transição importantes, como o

divórcio, morte de esposo ou membro da família, planejamento de seu casamento,

reconciliação conjugal, perda de emprego, modificação da situação econômica,

mudança de residência ou gravidez. Reserve estes momentos para lidar com a situação

em questão e posponha a sua decisão para quando em maior domínio da sua força

interior.

Isso não quer dizer que você precisa aguardar pelo momento *perfeito* para levar a cabo a sua decisão, pois perfeição é nada mais do que uma ilusão. Esperar que a sua mãe

narcisista faça algo realmente imperdoável ou que mude para melhor são considerações irrealistas que favorecem somente à procrastinação. Você já possui mais de 10.001

razões para cortar relações com ela, basta fazer uma pequena viagem ao tempo e

relembrar como o abuso começou e continua se estendendo ao presente momento. Além

disso, é extremamente improvável que a sua mãe busque tratamento contra o

narcisismo. Como este problema não se cura sozinho, ele acompanhará você na sua

trajetória pessoal como um chiclete gosmento na sola do seu sapato.

Se você já tentou cortar relações com a mãe narcisista, mas acabou cedendo, a

probabilidade é de que esteja mais próxima da vitória do que imagina. Para algumas

filhas de mãe narcisistas, cortar contato é como deixar de fumar, pois exige mais de uma tentativa. O importante é manter a perseverança e a complacência em relação a si

mesma, principalmente nos momentos em que as suas tentativas não derem certo. Não

desista de tentar. Quando estiver na sua segunda ou terceira tentativa, prepare-se de maneira mais organizada. Releia as dicas contidas nessa seção e as siga com maior

rigorosidade. Lembre-se de que você é o agente da própria felicidade.

Formalize a sua decisão com um ritual de separação

A decisão de cortar relações com a mãe narcisista é inteiramente sua. Como você não

deve satisfações a ela, sua mãe narcisista não fará mais parte da sua vida no momento em que você decidir exclui-la. Você não tem obrigação de comunicá-la ou de fazer da

sua decisão uma discussão democrática, aberta a comentários e reconsiderações. Quanto menos você envolvê-la na sua decisão, melhor. Mesmo quando você se imagina

poderosa e cheia de coragem, colocando, finalmente, para fora tudo o que sente

diretamente para a sua mãe e a fazendo sofrer pelo mal que lhe causou, contenha essa energia e a direcione para reconquistar a sua autonomia e o seu amor-próprio *longe* da sua mãe narcisista. Lembre-se de todas as vezes que você tentou argumentar com ela.

Com a sua mãe narcisista não há consenso que beneficie você integralmente e de forma genuína.

Não incluir a sua mãe na sua decisão de acabar com o abuso narcisista, não significa que este momento deva passar desapercebido. Muito pelo contrário. Você merece

registrá-lo de forma memorável por meio de uma celebração simbólica, como com um

rito de passagem. Rituais servem para marcar momentos importantes de transição em

nossas vidas, simbolizam o final de uma era e do início de uma nova etapa. Em nível

psicológico, a prática de um pequeno rito de passagem para marcar o final de um

processo doloroso é uma atividade revigoradora para o seu senso de autocontrole. Para você, filha de mãe narcisista, realizar um ritual de separação significará o seu

renascimento. Por representar um momento tão especial, o ritual deve ser executado de maneira a tocar seus sentimentos profundamente.

Há vários tipos de rituais e nenhum em particular é melhor do que o outro, escolha

aquele que melhor reflita a sua personalidade ou com o qual você se identifica. Se não tem ideia alguma do que fazer, aqui vão algumas sugestões:

A carta: Se recolha a um lugar privado com algumas folhas de papel, um envelope e uma caneta. Sente-se em uma cadeira confortável e escreva uma carta dedicada à sua

mãe narcisista. Nela, explique o porquê de estar abdicando de todo e qualquer contato com ela. Seja direta, sem usar termos de baixo calão. Mantenha uma posição clara e

informativa. Para ilustrar a sua decisão, pode citar as inúmeras situações em que ela fez com que você se sentisse mal, desvalorizada, destituída, solitária, desesperada, criticada, magoada, rejeitada e perdida. Não poupe exemplos. Afirme de forma segura que a sua

decisão é definitiva. Finalize a carta de maneira polida e adulta. Coloque a carta dentro do envelope e o guarde de forma segura, mas em lugar de fácil acesso. Não envie a

carta, ela é sua.

A seguir um exemplo de uma carta escrita por uma filha de mãe narcisista fictícia de nome Eliana:

Mãe,

Estou escrevendo esta carta para comunicá-la da minha decisão de cortar contato com você definitivamente. Essa decisão não foi fácil, mas é necessária.

Desde pequena, tudo que eu queria era compartilhar o meu amor com você.

Infelizmente, o que eu compartilhei com você não foi amor, mais a sua perpétua

amargura e insatisfação. Tudo a meu respeito nunca foi bom o suficiente para você.

Quando não era o meu cabelo, era o meu gosto para vestir que era defeituoso. Quando a minha aparência estava impecável, era a vez de melhorar o meu comportamento, a minha postura, a minha voz ou o meu andar. Por mais que eu tentasse ser a filha

perfeita, as suas exigências estavam sempre um passo a minha frente.

O seu amor não foi a única coisa ausente na minha vida. Eu também senti falta da sua presença de mãe. Você nunca estava disponível para me dar atenção. Quando eu

queria ajuda com os trabalhos da escola, você apontava para os livros na prateleira e saia para bater papo com as amigas. Eu não tenho nenhuma memória de nós duas

brincando juntas ou de você fazendo um programa de criança comigo. Eu também

nunca pude contar com você quando eu estava triste ou chateada. Muitas vezes, eu chorei sozinha no chuveiro para não incomodar você, pois a minha tristeza sempre me pareceu como algo pesado demais para as suas costas.

Agora que já sou adulta, está ainda mais difícil de conviver harmoniosamente com você. Você está sempre com inveja das minhas conquistas. Você tem este hábito terrível de questionar as minhas habilidades, como se não me conhecesse. E o pior é que eu acho que você não me conhece mesmo, mãe. Você não sabe de nada que eu gosto. Você não mostra nenhum interesse quando eu converso com você a respeito das minhas

paixões ou dos meus hobbies. Tudo é sempre sobre você. Você está sempre querendo que eu faça o que interessa você. Eu desisti de tentar fazer com que você veja quem eu sou. É mais fácil concordar com a imagem distorcida que você tem de mim.

O seu egoísmo é cansativo. Eu me sinto exausta de ter vivido grande parte da minha vida em função de você.

Como se isso tudo não fosse o suficiente, ainda tem a sua total falta de consideração e respeito comigo. Quantas vezes eu implorei para você que guardasse segredo a respeito de vários problemas meus e você, simplesmente, ignorou os meus pedidos e me expôs na frente dos outros? Também foram muitas as vezes que você me humilhou na frente de estranhos com seus comentários maldosos, disfarçados de conselhos de mãe

dedicada. Eu não mereço ser tratada desta maneira nem mesmo por você.

Por tudo isso e muito, muito mais, a partir deste momento eu vou viver a minha vida sem a sua presença.

Eliana

O enterro. Escreva o nome completo da sua mãe narcisista em um pedaço de papel e escolha uma área privada, como um campo, para enterrá-lo. Abra um buraco na terra e

deposite o pedaço de papel. Olhando para o nome da sua mãe escrito no pedaço de

papel, reflita sobre o sofrimento que ela lhe infligiu. Reviva os muitos momentos na sua infância em que a sua mãe narcisista não estava disponível para lhe dar atenção.

Relembre as inúmeras vezes que você se sentiu exposta e humilhada por ela. Reconte as suas experiências em detalhes, imaginando aquela criança faminta por carinho e afeto.

Cubra o papel com solo e dedique mais uns minutos para se recompor emocionalmente,

até que se sinta preparada para abandonar o local. Se você não se sentir confortável com a ideia da simulação de um enterro, desfaça-se do pedaço de papel em um rio ou lugar de água corrente. Independentemente do local, não se esqueça de refletir a respeito da sua história antes de completar o ritual.

A reciclagem. Recolha tudo que faça com que você se lembre da sua mãe narcisista e coloque em cima da sua cama. Retire fotos de porta-retratos e separe presentes que ela lhe deu ao longo dos anos. Examine tudo com atenção, relembrando em detalhes os

momentos simbolizados pelos objetos. Avalie como estes se relacionam a você de hoje,

ao tipo de mulher que você se tornou. Recorde todas as vezes que a sua mãe se apropriou da sua identidade, fazendo você se sentir incongruente e fora de sintonia

consigo mesma. Guarde as fotos em uma caixa e esconda-as em um lugar seguro, mas

longe de seus olhos. Substitua-as por fotos de momentos com pessoas de quem você

gosta, das suas viagens ou seus animais de estimação. Se desfaça dos seus presentes, colocando-os em um saco plástico. Transporte o saco imediatamente para o depósito de lixo mais próximo.

Você é livre para criar o seu próprio ritual, caso as sugestões não lhe aprazam. Faça uso da sua criatividade. Desde que você mantenha a seriedade e execute o seu ritual com

dignidade, o efeito positivo permanecerá garantido.

Tome distância

Romper o contato com a sua mãe narcisista significa se abster de todo e qualquer tipo de comunicação com ela *para o resto da sua vida*. Isso quer dizer que não terá contato algum seja de forma direta ou indireta, por intermédio dela ou de outras pessoas.

Romper o contato completamente com uma mãe narcisista requer energia, paciência e

determinação. Para que você exerça o seu direito de encerrar o ciclo do abuso narcisista de forma plena e satisfatória, é preciso que você tome distância da sua mãe e de tudo relacionado a ela. Este é um processo radical, representa um grande passo a sua

autonomia e formalizará a sua decisão de recuperar o controle sobre a própria vida. Essa é uma resolução sua e, por esta razão, não está aberta a discussões e a reavaliações democráticas. Como só você sabe o que é ter uma narcisista como mãe na sua própria

vida, você é a única autoridade no assunto.

Como já mencionado, você precisa escolher o momento correto para executar a sua

decisão. Quando este momento chegar, tome as seguintes medidas:

1- Bloqueie qualquer forma de comunicação eletrônica entre a sua mãe narcisista e você através das redes sociais e *e-mail*.

2- Não aceite nenhuma ligação para o seu celular de número de telefone desconhecido.

Programe a sua caixa postal para receber recados. Se a sua mãe narcisista lhe deixar uma mensagem, delete assim que distinguir a voz dela. Faça o mesmo com demais

linhas telefônicas. Em casa, instale um identificador de chamadas para o seu telefone fixo. No trabalho, desligue o telefone assim que ouvir a voz dela, ou instrua colegas a não transferirem as ligações dela.

3- Não abra correspondência sem remetente, ou de pessoas que você não conhece. Se

desfaça de qualquer pacote ou envelope enviados pela sua mãe narcisista, sem abri-los.

Alternativamente, você pode inserir a carta/pacote enviado por ela em um novo

envelope/caixa e o enviar de volta ao endereço remetente. Não adicione nada a nenhuma embalagem, retorne somente o que você recebeu, totalmente intacto.

4- Se ela bater à sua porta, não abra. Se ela persistir de forma escandalosa, ameace chamar a polícia. Não se envolva em discussões.

5- Se encontrar a sua mãe narcisista em lugar público, desvie-se dela e se retire do local.

Não participe de eventos sociais nos quais ela esteja presente, incluindo festas de

família ou de amigos em comum. Se você se der de cara com ela de forma inesperada, dê uma desculpa ao anfitrião e vá para casa. Não permita ser influenciada do contrário, mas se despeça de maneira educada, sem muita conversa e se remova do local.

6- Nunca converse a respeito da sua mãe narcisista com pessoas conhecidas ou íntimas dela. Ignore ou rejeite tentativas de abordar o assunto de forma sutil e delicada. Nos casos em que você venha a encontrar resistência por parte de pessoas inconvenientes e controladoras, peça desculpas com polidez e mude de assunto.

7- Evite tocar no assunto com pessoas conhecidas suas. Abra o seu coração somente

com amigos de verdade, são difíceis de encontrar, mas fáceis de reconhecer. Trate do assunto somente com pessoas empáticas e com as quais mantém um relacionamento de

cumplicidade, que entendem e respeitam você e as suas decisões. Com os demais, lide

com o assunto de forma sucinta.

Você tem toda a liberdade para decidir com quem se relacionar, assim como de

comunicar o que para quem. Você não tem nenhuma obrigação de discutir as suas

decisões pessoais com as outras pessoas, independentemente do nível de intimidade que possuam com você. Pessoas adultas são responsáveis pelos seus próprios atos. Você não deve ter vergonha da sua decisão de romper o relacionamento com a sua mãe narcisista.

O problema não é seu se os outros não conseguem compreender o porquê da sua decisão

nem cabe a você tentar convencê-los. Cada um é motivado por ideais próprios. Nem

todos têm a coragem ou se amam o suficiente para questionar regras de comportamento

rígidas e irracionais que não os favorecem. A maioria das pessoas com problemas

familiares tende a acreditar ser mais conveniente submeter-se a normas culturais e

religiosas do que contestá-las. A pressão é grande.

Para filhas de mães narcisistas que já são mães, colocar essas medidas em prática

também inclui a participação de filhos e parceiros amorosos. Este é um esforço de

todos. Se os seus filhos já são adultos o suficiente para entenderem a situação, é

importante que sejam comunicados de antemão. Seja honesta. Eles provavelmente já

sabem que a avó materna é um ser extremamente peculiar e que não faz bem a você,

basta confirmar o fato abertamente para fazê-lo oficial. Se encontrar resistência, o que é improvável, dê liberdade aos adolescentes de manterem contato com a avó se

desejarem, mas deixe claro que ela não é bem-vinda à casa da família. Se questionada pelos pequenos com referência a ausência da avó, responda de forma simples e direta

("A vovó fez uma coisa muito feia para a

mamãe/deixou a mamãe muito braba"). A probabilidade de que o seu parceiro amoroso discorde da sua atitude é praticamente nula. A companhia de sogras do tipo narcisistas tende a ser facilmente dispensada.

Se arme contra o senso comum

O que se pousará como maior opositor da sua decisão não serão seus filhos ou seu

parceiro, mas o senso comum. O senso comum é aquele tipo de conhecimento que se

aplica a todos os seres humanos e que não necessita de validação científica para ser aceito como verdade. Todos sabemos que uma criança pequena não deve ser deixada

sozinha por um longo período de tempo, ninguém questiona o mérito desta afirmação.

Este tipo de pensamento é lidado no nosso dia-a-dia de forma automática. Na maioria das vezes, o senso comum nos protege.

Em algumas situações, no entanto, perpetua ideias errôneas e que não foram

consideradas de maneira racional em aplicações variadas. A seguir alguns exemplos de pensamentos regidos pelo senso comum que você pode ter quando analisar a

possibilidade de cortar relações com a sua mãe narcisista. Perceba como quando

observados de maneira objetiva, eles se tornam irracionais:

Eu só tenho uma mãe, por isso, devo manter o relacionamento com ela. Este

pensamento é uma variação de " É melhor ter um passarinho na mão do que dois voando e segue a filosofia de Quanto mais, melhor". De acordo com o ditado do passarinho, ter um passarinho na mão é melhor do que não ter nenhum passarinho, *em todas as*

situações. Mesmo nas ocasiões em que o passarinho estiver coberto de lama e

defecando na palma da sua mão, enquanto pica a parte fofa do seu polegar, mantê-lo na mão é *inquestionavelmente melhor* do que se ver livre dele e acabar com o seu tormento? Se você gosta de ideias curtas e simples para ilustrar seus atos, escolha

aquelas que reflitam uma autoestima saudável, como Antes só do que mal

acompanhada.

Seguir o senso comum, ou regras universais de conduta, torna-se problemático quando

uma ou demais partes integrantes do esquema desviam da norma de alguma forma. O

seu caso é especial, porque a sua mãe não se comporta como uma verdadeira mãe. Ter

uma narcisista como mãe interfere com a sua capacidade de autoaceitação. Em lugar de se conduzir de maneira que fortaleça o seu senso de individualidade e liberdade pessoal, a sua mãe rejeita tudo que seja autêntico em você, alimentando as suas inseguranças.

Antes de seguir uma regra de forma arbitrária, analise como esta se aplica a *sua* vida.

Família está acima de tudo. Novamente outra regra de senso comum rígida, inflexível e arbitrária, que não favorece você ou às suas circunstâncias pessoais. Família está acima de *tudo,* o quê? Acima do seu sofrimento, acima da sua felicidade, acima da sua autoestima, ou seja, acima de você? Nada está acima do seu amor-próprio. Você não é

escrava das vontades da sua mãe ou de seus familiares. O seu compromisso é com o seu bem-estar físico, emocional e psicológico, também com o amor, o respeito e a amizade.

Você não deve nada ao egoísmo e a falta de empatia. Assim como a sua existência

envolve muito mais do que manifestações genéticas, você é mais importante do que

seus laços de sangue.

Meus filhos têm de manter contato com a avó. Quem disse? Assim como você é livre, seus filhos também são. Antes de decidir por eles de forma autoritária e sem procurar lhes entender o ponto de vista, comunique sua resolução e aceite a posição que eles

tomarem. Enquanto considerados incapazes de julgamento devido à idade, seus filhos

seguem você. Independentemente do contexto, o poder de decisão é seu e de seus filhos, não da sua mãe narcisista.

Como mãe, você é um modelo de comportamento. Seus atos falam mais do que mil

palavras. Quando você se posiciona de forma adulta e segura contra o abuso narcisista, você está passando uma mensagem de autoconfiança àqueles que se espelham em você.

Ao dizer Basta! a quem lhe trata mal, você ensina seus filhos que existem limites que precisam ser respeitados nos relacionamentos entre duas ou demais pessoas. Eles

aprendem que são merecedores de respeito e consideração por parte de quem quer que seja, parente ou não. Manter valores familiares é um hábito nobre, quando eles

protegem a individualidade e incentivam o cultivo do amor e do entendimento de

maneira coerente e consistente. Perpetuar valores de família por mera formalidade serve somente à hipocrisia. É como condenar a violência nas ruas, após agredir o filho com um cinturão de couro.

Você é capaz de viver de forma autônoma e feliz. Você é livre para escolher a

companhia de quem a trata bem, com respeito e dignidade. Se duvida que seja possível colocar você na frente da sua mãe narcisista, faça uma tentativa. Ouse, quebre o molde.

Lute pelo seu direito à liberdade de expressão e se torne exemplo de coragem e

determinação para sua família e amigos.

Precaver-se de momentos de fraqueza

Os efeitos de uma vida de abuso psicológico não se dissiparão em um piscar de olhos.

Haverá momentos em que você se questionará se cortar os laços com a sua mãe

narcisista é realmente a melhor alternativa. Sentir-se insegura é normal, pois você foi condicionada a pensar que sem a sua mãe narcisista, você não é boa para praticamente nada. Esta noção, embora totalmente falsa, entranhou em você. Esta é, precisamente, a razão pela qual a sua mãe narcisista não tem lugar na sua vida, para que você restaure a sua autoestima. A insegurança, portanto, é um sentimento plausível que deve ser

reconhecido com complacência e empatia. Aceitar como você se sente não significa

dizer que deva agir baseada exclusivamente nas suas emoções. Em momentos nos quais

se sentir vulnerável, faça da razão a sua melhor amiga. Não se precipite, identifique o seu sentimento e racionalize-o. Confie na calma e na sua presença de espírito como

defensores do seu objetivo.

É bastante provável que a sua mãe narcisista não entregue a guerra sem uma batalha

sanguinária. Ela fará de tudo a alcance dela para denegri-la e acabar com a sua

reputação. A sua mãe narcisista não poupará esforços para proteger a própria imagem, pois não é nada sem a máscara de perfeição. Ela mobilizará pessoas para atingi-la, seja através de fofocas ou ataques maldosos. No seu papel favorito – o de vítima – usará de seus dotes artísticos para manipular opiniões. Amigos e parentes servirão como meninos de recados, perseguindo e interrogando como se você tivesse cometido um crime.

Defensoras da instituição mãe apelarão ao seu senso comum reiterando o seu papel de

filha, ou o seu suposto dever de preservar o relacionamento com ela. Quando

confrontada, reaja de forma curta e educada, adotando uma postura de autoconfiança e respeito. Não se permita ser interrogada, pois você tem idade e inteligência para ser dona do próprio nariz. Dispense fofocas e se recuse a participar do jogo de falsidade e cinismo da sua mãe narcisista. Com o passar do tempo, as pessoas se cansarão da sua

mãe e deixarão você em paz. Nada como o tempo para fazer esquecer.

Como medida extra de precaução, você pode manter uma lista de memórias das

situações em que a sua mãe narcisista a fez se sentir rejeitada. Esta lista não precisa ser organizada em ordem cronológica. Sente-se, pegue papel e caneta ou em frente a um

computador e relate, em detalhes, todas as vezes que ela se comportou de maneira

imprópria. Aqui seguem alguns exemplos do que pode incluir na sua lista:

– Momentos em que ela lhe recusou apoio afetivo.

– Momentos em que ela a expôs na frente das outras pessoas, fazendo-lhe se sentir

inadequada.

– Momentos em que ela conscientemente ignorou algo que era importante para você.

– Momentos em que ela mentiu descaradamente.

– Momentos em que ela priorizou somente o bem-estar e interesses próprios.

– Momentos em que ela fez ataques maldosos disfarçados de críticas construtivas.

– Momentos em que ela sentiu inveja de você.

– Momentos em que ela agiu de forma totalmente oposta ao que se espera de uma mãe

de verdade.

– Momentos em que ela tirou vantagem do seu amor de filha para se beneficiar.

– Momentos em que ela se comportou como mãe somente para manter as aparências.

– Momentos em que ela culpou você como fonte dos problemas dela.

– Momentos em que ela conscientemente ignorou os seus limites.

– Momentos em que ela fez você passar vergonha ou se sentir envergonhada de tê-la

como mãe.

– Momentos em que você se sentiu controlada e manipulada por ela.

– Momentos em que ela tratou você como criança.

Não se preocupe com a qualidade da escrita, o intuito desta lista é de relembrá-la do tipo de mãe que você tem. Quanto mais exemplos, melhor. Capriche no conteúdo

informativo, ilustrando fatos de forma minuciosa. Conserve a sua lista em um lugar

privado, mas de fácil acesso. Reserve a leitura desta carta para

episódios de memória seletiva, em que esteja reconsiderando uma aproximação. Se a

sua insegurança persistir, releia este livro, principalmente o capítulo anterior, Filhas de Mães Narcisistas.

Faça da sua vida um ato de amor e paz

Por muitos anos, você se viu sob a influência sufocante da sua mãe narcisista, cresceu e se desenvolveu sob a sombra gigante dela. Consciente do efeito que cada ato seu

provocava nela, você adequou a sua atitude a fim de minimizar qualquer potencial de

conflito. Em constante receio de ser exposta a ira narcisista, a sua vida se tornou como um longo serviço às vontades de sua mãe. Em vez de levar a vida como um ato de

realização pessoal, você se viu prisioneira da imagem projetada pelo espelho narcisista.

Você ofereceu a sua essência em troca de uma fração microscópica de aceitação e carinho.

Colocar fim ao ciclo do abuso psicológico narcisista representa viver a sua vida em

liberdade. Liberdade para amar a si mesma e a tudo o que você faz, incondicionalmente.

Liberdade para ter prazer nas pequenas coisas e para valorizar a beleza quando em sua forma mais simples. Liberdade para fazer da sua experiência um ato de complacência e de se permitir ser guiada pela sua própria sabedoria, sem culpa.

Quando o seu momento chegar, dispense tudo em relação a você que não reflita esta

nova energia de mudança, amor e paz interior. Adote uma atitude positiva perante si

mesma, revisitando a sua infância em busca de sonhos antigos. Rejeite o perfeccionismo e permita-se motivar pela ação e não pelo resultado. Aprenda a apreciar a imperfeição

e a se divertir com o conceito de mediocridade. Tenha como propósito de vida o seu bem-estar, o autoconhecimento e a harmonia.

Lembre-se de que a vida é muito mais do que a representação de um eterno drama.

Acredite no poder da serenidade, mesmo nas situações em que priorizar sentimentos

antagonistas se torne tentador. Invista em você e faça da sua jornada uma grande

revelação da sua essência.

Eu tenho outras opções?

Você sempre tem opções. Ninguém tem o direito de forçá-la a fazer algo que não esteja disposta. Nem mesmo palavras de efeito em um livro de capa colorida. Você tem todo o direito de optar por continuar a manter contato com a sua mãe narcisista. A escolha cabe a você. Ainda que opte por mantê-la na sua vida, esta decisão é sua, não dela.

Independente da direção tomada, é fundamental que se mantenha ciente de que o

relacionamento com a sua mãe narcisista representa um risco permanente ao seu bem-

estar, tanto emocional como psicológico.

Assim como a sua mãe narcisista não é uma pessoa desagradável ininterruptamente,

você também reage de forma inconsistente em face do comportamento dela. Há dias em

que você lida com ela com muita classe e sabedoria, reagindo aos ataques de forma

centrada e imparcial. Em outras situações, você ignora as ferroadas e leva o desaforo para casa. Há também ocasiões em que você perde o rebolado e contra-ataca,

entregando a batalha nas mãos da provocadora. Você é humana e como tal, o seu

pensamento e comportamento oscilam. O que lhe incomoda hoje, pode passar

despercebido amanhã.

O planeta Terra seria um paraíso se todos tivéssemos controle absoluto sobre nossos

pensamentos, sentimentos e humores. Há quem diga que é possível desenvolver este

talento. Estas pessoas obviamente não entendem como o nosso organismo funciona.

Contemplar perfeição no comportamento humano é um conceito, além de entediante,

errôneo, em princípio. Você não tem como controlar as suas reações o tempo todo, mas pode optar por certos tipos de relacionamentos que tenham o potencial de reduzir o

efeito narcisista em você. Se você ainda não estiver pronta para remover a sua mãe da sua vida, mas deseja fazer algo para tentar melhorar a sua situação, pode optar pelo relacionamento do tipo *light*.

O relacionamento *light*

Em vez da ruptura total com a sua mãe narcisista ou de explodir cada vez que encontrá-

la, você pode mantê-la na sua vida à base de um relacionamento *light*. Nada mais é do que um relacionamento superficial, caracterizado pela comunicação do tipo papo de

elevador ou conversa fiada. No qual você compartilha somente o rotineiro ou o que não tenha relevância pessoal. Neste tipo de interação, evitam-se temas delicados e relatam-se assuntos leves e banais. Esta é uma opção viável, caso não consiga imaginar um corte de uma vez por todas com a sua mãe narcisista. O relacionamento *light* também facilita a transição a nenhum contato.

O termo que melhor define o relacionamento *light* é controle. Para que você desfrute das vantagens deste tipo de relacionamento, você precisa exercer controle absoluto

sobre o contato a ser mantido com a sua mãe narcisista. Em outras palavras, você é

responsável por determinar quando e com que frequência manterão contato. Também

caberá a você decidir onde seus encontros ocorrerão, de preferência em lugares

públicos, como restaurantes, parques, bares ou cafés, por serem neutros. Você se sentirá mais segura de si longe do território narcisista. Além disso, é importante evitar recebê-la na sua casa, já que o intuito do relacionamento *light* é manter a convivência perfunctória e dificultar o acesso a sua intimidade.

No relacionamento *light*, você é quem decide quando e onde verá a sua mãe narcisista.

Se ela resistir e tentar liderar o programa, reitere a sua posição. Seja clara e recuse discutir o assunto: ou ela se conforma com a sua decisão ou vocês não se veem.

Simples. Não dê ouvidos a lamentações e não caia em armadilhas e chantagens

emocionais. Adote uma atitude de tolerância zero. Não se deixe envolver nos dramas

narcisistas e diminua drasticamente a frequência do seu contato com ela. Faça a sua

prioridade reduzir o papel que você tem na vida dela e o que o dela tem na sua. Trate o blá-blá-blá da sua mãe narcisista como ruído branco, como um som de ambiente que

não afeta a sua atenção. Enquanto ela lamenta da sua aparente frieza ou inflexibilidade, faça planos para o resto do dia, como telefonar para uma amiga que não vê há muito

tempo. Mesmo que escolha manter a sua mãe narcisista na sua vida por meio de um

relacionamento *light*, a sua obrigação permanece consigo mesma e não com ela.

O Perdão

Se você é religiosa, pode considerar o perdão como uma atitude necessária em relação à questão narcisista. Perdoar, dentro ou fora do domínio religioso, é um ato nobre e

fortalecedor. Em circunstâncias normais, perdoar alguém que a magoou, ou que fez

você se sentir inadequada, demonstra maturidade. O perdão, quando requisitado e

concedido de forma genuína, é um dos maiores atos de amor e compaixão que se pode

praticar.

O problema é que genuíno e narcisista são conceitos opostos. O perdão, quando

aplicado no contexto do narcisismo, perde totalmente o significado. Nas mãos da sua

mãe narcisista, o perdão se torna mais um entre muitos dos instrumentos de

manipulação emocional que ela possui. Como a sua mãe usa da sua bondade e do seu

coração aberto para perpetuar o abuso a você, perdoá-la não trará nenhum benefício

duradouro. Ela pode até mudar de atitude, tornando-se mais delicada ao se relacionar com você *por um determinado período*. Assim que ela se sentir confortável, contudo,

retomará o comportamento abusivo, pois o narcisismo, sem tratamento psicoterápico, é um transtorno de personalidade que não se cura sozinho, tampouco através de perdão.

Isso não quer dizer que você deva dispensar a ideia do perdão completamente e deixar de desfrutar dos benefícios de um ato tão digno. O perdão também pode ser uma

experiência íntima. Você não precisa envolver a sua mãe narcisista no processo.

Independente de ela pedir ou não o seu perdão, você pode perdoá-la internamente.

Se você acha necessário perdoar a sua mãe narcisista antes de dar um novo rumo a sua vida, seja cortando todo e qualquer contato com ela, ou através do relacionamento *light*, você tem todo o direito de fazê-lo. Você pode incluir o perdão como parte do seu ritual de separação, ou fazer dele o seu rito de passagem a uma vida melhor.

Se você valoriza o perdão, é importante que você se mantenha fiel a seus princípios.

Infelizmente o narcisismo tem a tendência de corromper as melhores intenções. Mesmo

reconhecendo esta verdade, você pode adaptar as suas necessidades à sua própria

situação. Não deixe de ser você. Direcione o seu amor a si mesma e faça do perdão uma experiência pessoal.

29

Reconquistando o seu amor-próprio

Independentemente da decisão que tome, seja de rompimento ou de relacionamento

light, você necessita ter uma autoestima saudável para sustentá-la ao longo do seu processo de mudança. A baixa autoestima, como mencionada no capítulo de mesmo

nome, é o maior obstáculo à realização dos seus objetivos, sejam de natureza pessoal ou profissional. Para quem não

ama a si mesma, é difícil fazer da sua experiência algo que valha à pena. Sem uma autoestima saudável, vivemos como em piloto automático,

executando tarefas totalmente desconectadas de nós mesmas e do momento em que

vivemos.

Para filhas de mães narcisistas, o conceito de autoestima, assim como de tudo que se refere à sua saúde emocional e psicológica, é um grande borrão. Por terem uma ideia

muito vaga do que consiste serem verdadeiramente amadas, seus sensos de valores são

duvidosos e de natureza volátil.

O convívio direto com o narcisismo faz do amor-próprio uma entidade dependente de

um grande número de fatores. Filhas de mães narcisistas sentem que suas autoestimas

flutuam de acordo com suas habilidades de manterem uma imagem impecável de

sucesso. Sem uma condição econômica privilegiada, família, carreira de sucesso, boa

aparência, relacionamento amorosos, carro do ano e casa de luxo, a autoaceitação se

torna impraticável ou é avaliada como uma confirmação de incompetência e

mediocridade.

Há muito tempo atrás, você registrou a mensagem de que a autoestima é como uma

tábula rasa que é preenchida à medida que você acumula títulos e possessões materiais.

Uma mulher bonita, inteligente e com carro do ano, vale mais do que uma mulher

bonita, inteligente e com um fusca dos anos oitenta. A fim de resgatar o seu senso de amor- próprio, a dona do fusca deve correr atrás do prejuízo, conquistando um

namorado ou, preferivelmente, um marido. Se a dona do carro do ano se mantiver

solteira, a autoestima da dona do fusca se permanecerá garantida, mas somente quando acompanhada.

Como se não bastasse as ideias imaturas propagadas pela sua mãe narcisista, você

também está exposta à campanha de automenosprezo da mídia e das redes sociais.

Manter um senso de amor-próprio saudável na era em que vivemos exige grande força

de espírito. Para quem não teve um exemplo sólido de amor incondicional, é fácil se

encontrar dominada por sentimentos de depreciação sem ao menos saber o porquê.

Basta ligar a televisão para receber uma lição em autorreprovação. Tudo em você

necessita ser alterado para que se torne uma mulher desejável; desde a qualidade do seu fio de cabelo à consistência da unha do seu dedão do pé. O seu comportamento e

pensamento também precisam ser convertidos para se encaixarem aos padrões

narcisistas atuais. Para brilhar, você precisa investir na sua imagem. Apesar de

desanimada e endividada, aquela viagem à Europa lhe trará lucros incomensuráveis. A

satisfação de ver as suas fotos na internet, pousando gloriosa em frente à Torre Eiffel valerá mais do que a autoaceitação e dez mil palavras amigas, certo?

Errado, muito errado.

Apresentando: a sua verdadeira autoestima

O seu amor-próprio é *incondicional*, isso quer dizer que não tem hora, lugar ou dia da semana para aparecer e independe de sexo, idade, estado civil ou nacionalidade. Não há aparência, relacionamento, *status* social ou financeiro que se equipare a você. O seu valor é imensurável, pois você está acima de toda e qualquer referência, seja ela

monetária, química, física ou biológica, histórica ou geográfica, política ou econômica, religiosa ou poética, metafisica ou filosófica. Não existe convenção capaz de traduzir a riqueza da sua humanidade. Você é única.

Você não precisa convencer ninguém do seu valor de ser humano, seja através da sua

pessoa ou de seus atos. A sua relevância se torna imediata desde que a sua presença é confirmada no útero materno. Esta relevância nunca decresce, mas se revalida a cada

movimento do seu diafragma, a cada batida do seu coração. Como todos os outros seres deste planeta, você faz o que pode para sobreviver. Por possuir uma natureza

inconstante, nenhum dia na sua vida é igual ao outro. Sua sabedoria é instintiva, mas também estruturada, permitindo que você faça sentido da sua experiência, aprendendo e crescendo através de seus erros. Qualquer pessoa que tentar convencer-lhe do contrário, não merece a sua atenção (incluindo você mesma). Mesmo nos momentos em que se

equivoca, a sua relevância permanece inquestionável.

O simples fato de você estar viva é suficiente para que você desfrute da liberdade de expressar a sua natureza humana. Neste processo, você visa satisfazer a si mesma e a agir de acordo com a sua essência. Ninguém – com exceção de você mesma – tem o

direito de se apropriar da sua identidade, muito menos do seu amor-próprio. A sua

autoestima é inegociável, já que não tem preço. A reconquista do seu amor-próprio tem início no reconhecimento desta simples, mas grande verdade.

A seguir, uma coleção de pérolas da autoestima sadia. Use e abuse delas para fazer da sua atitude um exercício de maturidade e autoconfiança:

Os seus sentimentos têm validade: você não veio ao mundo exclusivamente para servir às necessidades emocionais das outras pessoas. Respeite as suas reações e dê ouvidos aos

seus sentimentos. Você não precisa tomar suas decisões baseadas neles, basta ouvi-los e usar da razão para julgá-los de forma centrada e adulta. Se você se sente mal, investigue o porquê. O seu sistema emocional é uma das conexões mais importantes

com a sua alma. Não protele ou esconda seus sentimentos antagônicos para satisfazer às vontades dos outros. Aprenda a dizer não, com segurança e polidez.

Você merece ser ouvida: não se permita ser tratada com desrespeito. Não tenha medo de comunicar a sua posição, com calma e consideração. Quando frequentemente

interrompida, ou em situações nas quais se sentir ignorada ou tratada com indiferença, valide seus sentimentos expondo como se sente de forma objetiva. Ninguém é melhor

ou vale mais do que você. Respeito não tem sangue ou idade, *status* social ou nível de intimidade. Quando esgotar as possibilidades de um diálogo aberto e democrático, perca interesse na conversa e redirecione a sua atenção a outra pessoa ou coisa.

Você tem o direito de ser tratada como pessoa adulta: os seus atos são responsabilidade sua. Honre as suas decisões. Você pode aceitar e respeitar as opiniões dos outros, mas não deve explicação a ninguém. Aja de acordo com a sua cabeça. As suas decisões não

estão abertas a discussões nem a avaliações públicas. Você é perfeitamente capaz de

levar a sua vida de acordo com seus próprios ideais. O melhor para você é o que se

encaixa com o seu momento histórico, personalidade e estilo de vida. Não permita que ninguém se aproprie do seu passado e interfira com a sua autonomia. Somente você é a especialista na sua própria vida, mais ninguém.

Você tem o direito de celebrar as suas vitórias: você tem qualidades e talentos que devem ser celebrados. Festeje o evento de cada batalha vencida com orgulho e

contentamento. Você tem direito a elogios. Aceite-os, sem falsa modéstia, como provas sinceras das suas capacidades. Não descarte os momentos positivos, mas passe a

valorizá-los com entusiasmo e alegria. Mesmo quando houver falta de validação

externa, congratule a si mesma. Faça de sua missão pessoal reconhecer o seu esforço.

Você é digna do seu amor-próprio. Faça da sua autoestima a sua melhor amiga e seja

complacente consigo mesma. Reviva os seus melhores momentos com grande riqueza

de detalhes, amplificando seus significados positivos.

Você merece ser apreciada pela pessoa que você é. Todos contribuímos com algo de valia para a humanidade, seja através da nossa personalidade ou maneira única de

construirmos um senso de realidade. Como você, somente você. Nenhuma pessoa

consegue pensar ou se comportar exatamente como você. Você é inigualável. A sua

relevância vai muito além de conquistas ou possessões materiais. Você não precisa

provar o seu valor para ninguém (nem mesmo para si mesma), ele está impresso na sua

essência e na sua individualidade. Nada nem ninguém se comparam à riqueza da sua

experiência.

Você não pode ser julgada por comportamentos isolados. Ninguém está em plena forma, 100% do tempo. Todos erramos e perdemos a cabeça de vez em quando. Aceite

a sua vulnerabilidade como um dos pilares da sua humanidade. Embora você aja de

maneira justa e educada na maioria das situações, não há atitude impecável capaz de

reproduzir bons resultados com *todas* as pessoas. O seu aprendizado e crescimento pessoais dependem tanto dos seus erros quanto dos acertos para se desenvolverem.

Escolha a companhia de pessoas de alma franca e coração aberto, que vivem em paz

com suas próprias fraquezas. Ignore críticas exageradas e descabidas daqueles que só se preocupam em destacar o negativo.

Você não precisa agradar a todo mundo. Até hoje, ninguém conseguiu cativar o mundo todo, nem mesmo o Buda, Gandhi ou Jesus Cristo foram capazes de converter a

população inteira do planeta terra. Cada um possui motivações individuais, as quais são impossíveis de serem

antecipadas na variedade dos contextos nas quais se manifestam.

Não é raro encontrar pessoas que pensam de maneira totalmente oposta à sua, assim

como é comum se deparar com quem concorde com você sem necessitar de persuasão

alguma da sua parte. Antes de se preocupar com os outros, concentre-se em satisfazer a si mesma. O seu amor-próprio é

resguardado de dentro para fora e não através de fatores além do seu controle.

Bom o suficiente, é suficientemente bom. O perfeccionismo não é um talento, não se iluda, representa o inimigo número 1 da autoestima saudável. Valorize você e o seus

esforços acima de tudo e contente-se com o bom. Mantenha uma atitude honesta e

humana perante tudo o que faz, ficar obcecada com a perfeição é como ser escrava de

uma metáfora. Execute as suas tarefas com calma e presença de espírito. Exigências e padrões de qualidade inflexíveis só servem para desvalorizar o seu empenho e arruinar com a sua disposição, afinal, você não precisa de validação de excelência para se sentir amada. O amor-próprio é uma experiência intima, somente sua. Alimente a sua

autoestima com dosagens regulares de complacência e faça do amor-próprio a sua

prioridade.

Redescobrindo quem você é

Seja lendo livros escolares, assistindo TV ou escutando a conversa de seus pais, você aprende a interpretar a realidade através de uma variedade de mensagens. Quando

criança, essas mensagens a ajudam a estruturar o seu conhecimento. A sua percepção ou visão de mundo reflete o momento histórico em que vive, a sua etapa de

desenvolvimento e influências culturais. Mesmo nas situações em que é exposta a uma

grande variedade de ideias, como a que compõe o senso comum, você tende a adotar

aquelas que concordem com os princípios de seus pais. Quando você adota os ideais de seus pais por meio de seu comportamento, você é recompensada com o amor e a estima

deles. Quando criança, você está constantemente à procura da aprovação de ambos, se

há aprovação ao seu comportamento, ele é reforçado. Na idade adulta, estes ideais já estão profundamente arraigados na sua psique.

Seguir os princípios de seus pais favorece o seu crescimento e desenvolvimento

pessoais quando estão em sintonia com o seu bem-estar físico, emocional e psicológico.

Para um ativista brasileiro contra a crueldade dos animais, adotar o vegetarianismo é uma atitude coerente e que vai ao encontro de seus princípios. Como o suprimento de

vegetais tende a ser abundante na maioria das cidades brasileiras, o ativista dificilmente passará fome. Já para um esquimó nômade na região da Groelândia, visar manter uma

dieta inteiramente baseada em vegetais para proteger os direitos dos animais é uma ideia descabida que pode levar à morte por desnutrição. O esquimó, quando em pleno

domínio de suas faculdades mentais, manterá a tradição da caça, assim como a

preferência pela alimentação centrada na proteína animal. Esta atitude em relação ao consumo da carne garantirá a sua sobrevivência durante o ano todo no meio-ambiente

em que vive.

Manter ideais que não complementam a sua experiência são prejudiciais a você e ao seu amor- próprio. Ideais incompatíveis com a sua identidade são como cupins esfomeados

em móveis de madeira, remoendo e destruindo a sua autoestima de dentro para fora.

Você foi educada por uma mãe psicologicamente desiquilibrada e, por isso, grande parte dos ideais narcisistas dela se tornaram seus. O processo de resgate de autoestima

também consiste em desaprender muitos princípios obtidos de sua mãe. Seja sob

instrução direta, como, por exemplo, de comportamento, você foi educada à base de

ideais de autoimagem completamente corrompidos. A atitude narcisista da sua mãe

reflete uma alma em ruínas faz parte, portanto, de uma ideologia na qual *não deve* se espelhar.

Agora que você já está ciente da extensão do problema, precisa reavaliar a sabedoria narcisista com desconfiança redobrada. Toda e qualquer percepção baseada nas palavras da sua mãe deve ser analisada com cautela. Isso se deve ao fato de que por trás de todas as verdades colocadas existe uma motivação egoísta. Nos momentos em que você

estiver julgando seus atos de maneira crítica e implacável, observe o seu estilo e reveja todo e qualquer pensamento que reverbere as palavras da sua mãe narcisista.

Para que você mantenha um nível de autoestima alto, também é essencial sustentar

ideais que lhe permitam se sentir realizada com o que faz e nos relacionamentos com as outras pessoas. Ideais narcisistas, por serem inerentemente superficiais e inflexíveis, são propensos ao conflito emocional.

Como o desenvolvimento psicológico da sua mãe narcisista teve fim há muitos anos atrás, o que ela acredita ser certo, *provavelmente não é*. As necessidades de cada um variam de acordo com preferências pessoais que, por sua vez, são dependentes de

percepções únicas do que entendemos ser a nossa realidade. A nossa realidade

individual é constantemente alterada pelas circunstâncias em que vivemos; o que a

magoa hoje pode lhe fortalecer amanhã. Ideais pessoais que não se adaptam aos

inúmeros contextos da nossa história e às exigências da nossa experiência impedem a

nossa felicidade e retardam o processo de realização pessoal.

Reciclando ideais narcisistas

Imagine que você esteja preparando a mudança para o seu apartamento recém-

comprado e ansiosa por dar as boas-vindas a sua nova vida. Para dar início a esta nova etapa com o pé direito, decide jogar fora tudo que é velho e sem uso no seu armário.

Blusas descoloridas que a deixam com um ar de cansada, sapatos apertados que acabam

com o seu bom humor, tudo vai para um grande saco a ser doado para uma instituição

de caridade. O seu esforço é árduo, mas o resultado é fenomenal! O que fica se torna mais fácil de organizar e você se sente mais leve por não acumular tanta tralha que só deixava você para baixo.

Reciclar ideais narcisistas assemelha-se a uma grande limpeza, na qual você se desfaz do que não lhe favorece e mantém o que lhe faz bem. Em seguida, uma relação de ideais tipicamente narcisistas seguidos de suas versões recicladas. Note como os ideais

reciclados correspondem a atitudes mais abertas, humanas e maleáveis:

O segredo para manter um relacionamento de afinidade e conciliação consigo mesma

está na sua capacidade de acomodar as suas referências ideológicas às suas necessidades pessoais. Como você está sempre crescendo em direção do desenvolvimento pessoal, é

essencial que os seus princípios suportem as suas decisões, realçando as suas qualidades e acentuando a sua essência.Ideais ou princípios sadios são uma expressão de

congruência e consonância com o seu amor-próprio, pois representam os seus suportes

psicológicos mais influentes. Nos momentos em que se sentir insegura e dividida entre o que considera certo e você mesma, está na hora de reciclar seus ideais narcisistas.

Contestando limitações

Não é raro para filhas de mães narcisas se sentirem incapazes de completar um grande número de tarefas. Estes sentimentos, no entanto, são infundados, pois não se baseiam na realidade de seus contextos atuais. A ideia fixa de que você não tem competência

para ocupar funções diversas, seja na vida pessoal ou profissional, tem origem nas

opiniões tendenciosas da sua mãe narcisista. Além de ter uma memória fraca para

lembrar-se de seus talentos, ela a julga com base em exemplos isolados, provavelmente do seu tempo de criança. Se você não sabia dançar aos 10 anos de idade, ela usa este período específico da sua vida para acessar a sua

capacidade global para a dança, para o resto da eternidade. Mesmo que você tenha observado uma melhora no seu ritmo nos

últimos anos, a noção de que nunca dançou bem é mantida e reforçada pela sua mãe

narcisista, infiltrando-se em sua autoestima e, por consequência, minando com o seu

entusiasmo para a dança.

A sua mãe narcisista necessita de constante bajulação e, devido a isso, você cresceu concordando com a suposta superioridade dela e de tudo o que ela faz. Como qualquer

iniciativa sua era vista com desprezo e indiferença, você acabou por desenvolver uma consciência e atitude derrotistas. Portanto, para reestabelecer a confiança em si mesma, você precisa tratar essas generalizações denigrescedoras como heranças narcisistas e não como verdades absolutas .

O próximo exercício possibilitará que você questione essas pseudoverdades narcisistas através da execução de pequenos desafios, os quais servirão como indicativos de suas autoavaliações negativas. Este exercício tem como fito fazer com que você reconstrua o seu senso de autoeficácia de forma acurada e realista.

Os pequenos desafios

Liste uma série de pequenos desafios, como os exemplos ilustrados adiante. Cada

desafio deve proceder de uma ideia que a sua mãe narcisista sempre afirmou acerca de uma aparente inabilidade ou

incapacidade sua. Você também pode acrescentar a esta

lista uma tarefa ou habilidade que acredite não ser capaz de realizar de modo

satisfatório. Seus desafios devem refletir ideias derrotistas que, até o presente momento, nunca foram testadas de maneira consistente, mas sempre pesaram na sua autoestima.

Se você sonha em oferecer um pequeno jantar aos colegas de trabalho, mas nunca

confiou em seus dotes culinários por considerar a comida da mamãe sempre melhor,

crie uma ocasião especial para contestar esta ideia de que não é capaz.

Após realizar o pequeno desafio, faça comentários a respeito da sua *performance*

produzindo uma avaliação clara e objetiva. Quando estiver incluindo o resultado do seu pequeno desafio, lembre-se de relatar a sua experiência minuciosamente. Por fim,

acrescente um comentário positivo repleto de complacência pelos seus esforços. Críticas destrutivas estão banidas deste exercício.

Escolha desafios que envolvam atividades que considere relevantes. Descreva os seus

resultados de maneira suave, para que as suas palavras se tornem representações fieis da sua bondade e zelo. Aborde seus feitos com a mesma delicadeza e afabilidade que

concederia a um amigo. O intuito desta atividade é de introduzi-la a uma perspectiva mais solidária de autoimagem. Em lugar de antecipar supostos fracassos, divirta-se

refutando versões pessimistas de si mesma. Ao testar as ideias derrotistas não se

esqueça de manter uma energia positiva e de tratar seus esforços com comiseração e

respeito. Lembre-se de que *bom o suficiente, é*

suficientemente bom.

Resgatando a criança interior

A criança interior é uma metáfora psicológica poderosa que também servirá para

auxiliá-la a reconectar-se com a sua verdadeira essência. Figurativamente, a sua criança anterior é a ligação mais forte entre você e a sua infância, aquela época tão especial e repleta de brincadeiras, alegria e fascínio pela vida. Infelizmente, no caso de filhas de mães narcisistas, este momento também é marcado por sentimentos negativos intensos,

tais como a rejeição e a frustração. Dado que o ego inflado narcisista é como um balão gigante preso em um quartinho apertado, é aconselhável manter uma mente aberta para

evitar ser esmagada por ele. Experimente os exercícios sugeridos neste capítulo, inclusive quando se sentir pessimista. Nada nem ninguém tem prioridade diante da

reconquista da sua identidade.

Então, vamos lá: quem é você?

Antes de responder, procure um lugar sem muito barulho e acomode-se em uma cadeira

ou sofá confortável. Sente-se com a coluna ereta, mas não de forma rígida. Feche os

olhos e dirija a sua atenção à sua respiração. Acompanhe o movimento dos seus

pulmões por alguns minutos, enchendo-se e se esvaziando de ar. Observe também o

movimento de seu diafragma, subindo e descendo continuamente em um ritmo

agradável, até que se sinta com a mente mais limpa e o corpo relaxado. Quando

preparada, tente imaginar aquela menininha fofa e cheia de sonhos que algum dia você foi, transportando-se a um momento na sua infância. Imagine que você, adulta, esteja sentada ao lado desta menininha – você quando criança – em uma praça, parquinho, ou

em um quarto da casa onde morava. Volte a sua atenção para a menininha observando

seu rosto, seus cabelos, seu olhar puro e cheio de amor e esperança. Repare como ela está vestida, o seu olhar curioso e a sua postura. Examine seu sorriso e semblante com atenção. Assim que esta imagem estiver clara na sua mente, pergunte a ela: O que é que você quer?. Reflita a respeito da pergunta, com tempo e paciência, e formule uma

resposta que corresponda a sua época de menina. Quando você, como criança, enfim,

conceder-lhe uma resposta, memorize bem a sua mensagem. Assim que finalizar,

agradeça a menininha com um abraço forte. Aproveite a oportunidade para reassegurá-

la de que o futuro dela a aguarda pleno de amor e surpresas maravilhosas.

A visualização possibilita-lhe se reconectar com a sua criança interior, como ilustrado.

O seu reencontro e interação com a pequena você pode acontecer de várias formas,

basta usar a sua criatividade. Você pode revisitar a sua infância imaginando vários

cenários de conversa entre você e a sua verdadeira " *mini me*". Quando estiver em contato com ela, indague a respeito do seu estado emocional com as seguintes

perguntas:

Você está bem?

Como você está se sentindo?

O que você está pensando?

O que você quer?

Conforte a sua criança interior com muita afeição e carinho, para que se sinta amada e protegida. Imagine dando-lhe um grande abraço e acariciando seus cabelos. Reitere o

seu comprometimento com o bem-estar dela, mesmo nos momentos em que ela se sentir

sem esperança, solitária e triste. Repita as frases:

Você é amada por mim.

Eu estou aqui para protegê-la.

Você não está sozinha.

Você pode contar comigo. Eu sou a sua melhor amiga.

Através dessas interações com a sua criança interior, você acessará sentimentos mal

resolvidos para que sejam lidados de forma delicada e atenciosa. Este exercício

permitirá que você use da complacência para curar feridas antigas. Quando você

alcançar um estado de grande paz interior e autoaceitação, continue indagando a

respeito dos interesses da pequena você:

O que você mais gosta de fazer?

O que lhe traz felicidade?

Que tipo de pessoa você quer ser?

Que tipo de pessoas você não quer ser?

Imagine-se envolvida com tudo aquilo que lhe dava satisfação e prazer. O que você

estava fazendo? Você estava sozinha ou acompanhada? Onde você estava? Por que você

gostava desta atividade?

Contatos regulares com a sua criança interior permitirão que você se visualize na sua versão mais autêntica. Use desta técnica para relembrar tudo em você que se tornou

desgastado pela ação do tempo e interferência corrosiva narcisista.

Refazendo a sua história

A sua história é repleta de drama, pois a jornada de filha de mãe narcisista à vida adulta é longa e tortuosa. Ela é repleta de subidas e descidas, de ruas esburacadas e becos sem saída. Entre trancos e barrancos e em meio a discussões e brigas homéricas com a sua mãe, você se tornou a você de hoje. Estes conflitos, como eventos marcantes da sua

memória por serem carregados de emoções fortes, acabaram por influenciar a sua

maneira de agir e pensar. Entre os milhares de memórias que constituem a sua

experiência, muitas ilustram o abuso psicológico/emocional que você sofreu nas mãos

da sua mãe narcisista. Essas memórias, ou pequenas peças que compõe o grande

quebra-cabeças que é a sua vida, foram manipuladas pelas interpretações tendenciosas dela.

O conhecimento baseado em inteligência narcisista é inerentemente questionável. Não

há fato que sobreviva as intenções egoístas da sua mãe, que distorce tudo o que não

serve para reforçar o papel de vítima ou de mãe injustiçada. Você nunca vence. Como

vilã da sua própria história, a maneira com que você avalia a si mesma, ou seja, a sua autoimagem, acaba sendo prejudicada.

Isso não quer dizer que as suas memórias não tenham validade. Você não precisa se

esquecer de tudo o que passou e recomeçar do zero para dar início a uma vida autêntica.

Uma das inúmeras vantagens da idade adulta é a nossa capacidade de reavaliar o que

passamos de maneira madura e objetiva. Você não é mais aquela criança indefesa e

influenciável, presa em uma visão de mundo manipulada pelos objetivos narcisistas da sua mãe. Portanto, pode e deve reescrever a sua própria história para que corresponda a uma autoestima saudável. Quem tem amor-próprio cuida e protege a sua autoimagem,

não somente do lado físico, como também do psicológico. Aprender a amar a si mesma também depende da sua capacidade de refletir sobre a sua própria história com

complacência e respeito.

Para começar a refazer a sua história, tente recordar os episódios da sua vida que

influíram na maneira como você se vê hoje em dia. Se você não tem confiança em si

mesma por acreditar que não é boa o suficiente, por exemplo, tente lembrar de uma ou mais experiências do seu passado que contribuíram para que sustentasse esta ideia.

Tente se transportar de corpo e alma para o passado e reviva uma experiência dolorosa, como na do exemplo:

Você e a sua irmã mais nova estão no playground *do seu condomínio. Enquanto você se distrai brincando sozinha, a sua irmã corre para lá e para cá com outras crianças. Ter irmã de 4 anos não é fácil quando você já tem 8 anos de idade. A sua mãe vive pedindo para você cuidar da sua irmãzinha, quando tudo o que você quer é se concentrar nos seus jogos de criança maior sozinha. O problema é que a sua mãe acha as brincadeiras da sua irmã tão chatas quanto você. Todos os dias, ela manda vocês para o* playground *sozinhas. Antes de sair de casa, ela grita: Cuide da sua irmã!*

Mas hoje a sua vizinha favorita, a Renatinha, trouxe uma colega da escola para

brincar. Animadas, vocês correm para os balanços para mostrar para a colega da

Renatinha como dar saltos bem altos e aterrissar na caixa de areia! Quando chega a sua vez, você ouve uma criança chorando e reconhece a voz da sua irmã. Você corre em direção a ela e a encontra, com o rosto coberto em sangue, sendo consolada pela mãe da Renatinha. Em uma tentativa de se equilibrar na cerca do playground *, a sua irmã havia resvalado e caído de cabeça na grade. Com a testa aberta em um corte*

pequeno, mas profundo, o choro dela se torna mais forte a cada segundo, percorrendo os cantos do playground *como um alarme de incêndio.*

A sua reação é de puro pânico. Você congela, sem saber o que fazer. Sem se mover e não sentindo o tempo passar, é surpreendida pela sua mãe, que avisada do incidente pelo porteiro do edifício, corre para verificar o que passou. Mesmo antes de alcançar a sua irmã, ela puxa você para um canto do playground *com toda a força e, apontando o dedo no seu rosto, grita: "Sua incompetente! Eu falei pra você cuidar da sua irmã!*

Tudo isso é culpa sua, você não faz nada certo! Agora vou ter que levar ela pro

hospital! Eu

não posso contar com você pra nada, absolutamente NADA!" Você, paralisada de tanto medo e dominada por um sentimento de culpa massacrante, assiste enquanto a sua mãe carrega a sua irmã para fora do playground *, com o semblante contorcido de desprezo por você."*

Ao recontar este exemplo, você se lembra da dor que sentiu em ver a sua irmãzinha

sofrendo e do desespero de ser inundada pela culpa e pela vergonha. O eco das palavras duras da sua mãe narcisista reverbera em seus ouvidos, fazendo-lhe se sentir inadequada e sem valor.

Agora volte para aquele momento em que a sua mãe faz com que você se sinta

humilhada, passando-lhe a mensagem de que não é boa o suficiente. Usando esse

exemplo, retorne ao momento em que ela a puxa para um canto do *playground*. Imagine

que em lugar de gritar desaforos, ela para e olha para você sem fazer ou dizer nada.

Após examinar o rosto dela, você diz, com muita calma: Eu sei que você está nervosa, mas a culpa não é minha. Acidentes acontecem. Eu tenho o direito de me distrair, pois ainda não tenho maturidade suficiente para cuidar de uma criança pequena. Eu não

mereço ser maltratada. Mesmo que você não reconheça, eu tenho valor. Você se sente

fortalecida e no controle. Você se sente capaz. A sua mãe leva a sua irmã para o hospital sem articular uma palavra. Você vê a Renatinha e vai correndo brincar com ela.

Usar da imaginação para reencenar memórias dolorosas é uma ferramenta psicológica

poderosa. O objetivo deste exercício é lhe ajudar a restaurar a sua autoconfiança. Você não precisa que a sua mãe narcisista reconheça o quanto a magoou para rever o seu

amor-próprio. Você não precisa fazê-la entender que atos e palavras dela fizeram com que você odiasse a si mesma. Para reconquistar a sua autonomia, basta vivê-la e

reencená-la, tanto em alma quanto em corpo. Nada em você é dependente da sua mãe

narcisista, visto que a influência dela acabou. Você é livre para revisitar o seu passado e reivindicar as suas memórias. A sua imaginação pode ajudá-la a reconstituir a sua

autoimagem. Confie no poder da sua psique e se torne dona da sua história.

A busca da verdadeira EU continua

Se você é do tipo cética ou não se sente confortável em executar as atividades sugeridas, você pode usar da autorreflexão para recuperar a sintonia consigo mesma. A seguir há uma coleção de perguntas para auxiliá-la no seu processo de autoconhecimento. A

melhor maneira de responder cada uma delas é escrever suas respostas em uma folha de papel. Caso não esteja disposta a escrever, dedique alguns bons minutos para respondê-

las, ponderando suas escolhas com concentração:

Como você se definiria em três palavras?

Quais são as suas cinco qualidades mais evidentes?

Qual aspecto (no máximo um) da sua personalidade você gostaria de aprimorar?

Que característica da sua personalidade é única na sua família?

O que em você difere da sua mãe narcisista (no mínimo cinco)?

Que ideal você acredita representar a sua personalidade de forma mais acurada?

O que a deixa para baixo?

O que a coloca para cima?

Na sua hora de lazer, o que a... relaxa?

... distrai?

... entretém?

... educa?

Qual é o(a) seu(sua)... favorito(a)

...hobby

...prato

...bebida

...cor

...estação do ano

...feriado

...peça de roupa

...estilo de música

...artista/cantor(a)/grupo/banda

...ídolo

...cidade/estado/país/cultura

...fonte de inspiração pessoal

...fonte de inspiração profissional

...livro

...filme

... peça de teatro/show

... atividade física

...método de aprendizado

...forma de relaxamento

...lugar dentro de casa

...lugar fora de casa

...amigo(a) mais compreensivo

...parente mais compressivo

...colega mais prestativo

O que você gostaria de fazer mais no seu tempo livre?

O que você gostaria de fazer menos no seu tempo livre?

Com que frequência você reflete a respeito de si mesma?

O que você faz para manter a sua saúde

...física?

...mental/psicológica?

...emocional?

...espiritual?

...intelectual?

...sexual?

Qual sonho antigo seu você gostaria de realizar?

O que você precisa fazer para realizá-lo?

Quanto tempo você precisa para realizá-lo?

O que a está impedindo de realizá-lo?

O que você já fez para concretizá-lo?

Qual será o seu próximo passo?

Que pequena mudança você pode fazer para melhorar a sua qualidade de vida?

Que pequena mudança você pode fazer para ter mais tempo para você?

O que você gosta de fazer nas suas férias?

Como você se vê em um ano?

O que você se vê fazendo em um ano?

Qual é a sua maior ambição?

Que tipo de profissional você é?

Que tipo de profissional você gostaria de ser?

O que lhe dá prazer na sua área profissional?

O que você gostaria de aprimorar?

Na sua vida profissional, o que a...

...motiva

...desanima

...enfurece

...tranquiliza

...estressa

A sua complexidade merece atenção. Não perca tempo confirmando estereótipos ou

replicando atitudes clichês. Diga não ao espelho narcisista e faça de seus objetivos reflexões fieis da *sua* alma. Liberte-se de atitudes negativas, preconceitos, prejulgamentos e suposições tendenciosas. Adote uma filosofia de tolerância zero à

autocrítica gratuita e trate a si mesma com complacência, paciência e carinho. Não

desista de ser você. Invista tempo e energia corrigindo pensamentos pessimistas.

Substitua ruminações improdutivas com o que a mantém conectada com o aqui e agora,

você mesma e a vida.

A carta do futuro

Para reforçar o seu senso de identidade e autoeficácia, é fundamental desenvolver um plano acurado para seus objetivos. Sentir-se confiante em si mesma também depende da sua capacidade de se tornar dona do seu futuro. Uma maneira divertida de criar uma

imagem de autoconfiança é escrever uma carta como se estivesse sendo escrita de um

futuro próximo. Esta carta não precisa ser longa, mas deve possuir um conteúdo

suficiente para que você consiga formar uma percepção clara da sua realidade daqui a alguns meses. Você pode escolher o tempo que gostaria de ilustrar na sua carta. É

preferível que mantenha este período correspondente a um futuro não tão distante do

presente momento (máximo um ano).

A intenção desta atividade é de fazer com que você se identifique consigo mesma

realizando os seus objetivos. Além de possibilitar que você se visualize exercendo a sua autonomia e assumindo o controle do seu próprio destino. A sua carta do futuro poderá conter as seguintes informações:

1- Seu estado de espírito de pessoa realizada e uma pequena explicação do porquê da

sua felicidade.

2- Detalhes da sua residência (se difere da atual, especificar o porquê).

3- Detalhes do seu emprego/profissão (se difere do(a) atual, explicar o porquê e o que fez para mudar de carreira).

4- Seu estado civil (se difere do atual, relatar o porquê da mudança).

5- Atividades que você está envolvida com maior frequência ou intensidade e que contribuíram para a melhora na sua qualidade de vida.

6- Hábitos ruins que foram erradicados ou diminuídos com sucesso.

7- Hábitos novos e saudáveis que estão contribuindo para o seu bem-estar.

Observe como as mudanças na vida da Eliana são relatadas de maneira positiva e sem

parecerem exageradas:

Querida Eliana,

Como você está, tudo bem? Comigo tudo ótimo. Neste último ano a minha vida mudou bastante! Estou mais calma e muito mais feliz. Lembra-se daquele probleminha com a minha mãe narcisista? Pois é, agora já faz oito meses que a cortei da minha vida de vez! Os primeiros meses foram difíceis, com ela tentando manipular pessoas contra mim e tudo mais. Foi realmente uma época dura, mas eu mantive a minha

determinação e agora estou me sentindo tão livre e segura de mim mesma, que até

mudei de emprego. Incrível, não é mesmo? Pois é, a nova eu, confiante e no controle de si mesma, simplesmente não combinava com a velha eu, presa naquele trabalho chato que não tinha nada a ver comigo.

Tudo aconteceu há dois meses atrás, quando eu acordei já deprimida por ter de ir trabalhar. Naquele momento decidi: hoje vou começar a procurar um emprego novo!

Para não fraquejar, escrevi no espelho da sala PROCURAR EMPREGO bem grande e

com batom vermelho bem forte. Só limpei quando encontrei o que queria! Consegui

persistir em minha procura, até que me ofereceram uma posição de gerência naquela loja de roupas do shopping que a gente adora. O trabalho é um pouco mais puxado que o

antigo, mas estou adorando! Como eu amo moda, trabalhar nesta área está me dando o maior prazer!

Ainda estou morando no mesmo apê, mas fiz umas mudanças legais na decoração. O

Paulo me ajudou a pintar as paredes em um tom de cinza ótimo que deu outra cara ao ambiente. Agora que o Fernando foi embora, tem mais espaço para as minhas coisas.

Pois é, amiga, você entendeu muito bem, o namoro acabou! Eu não aguentava mais

aquele papo de eu não quero falar sobre isso cada vez que eu tocava no assunto

casamento... Depois de sete anos, decidi dar um fim à enrolação! Agora estou numa

fase eu me amo. Se aparecer alguém tudo bem, mas se não aparecer também não vou

entrar em desespero!

Eu agora estou me curtindo. Ando caminhando no parque em frente de casa por pelo menos trinta minutos todos os dias. Também consegui reduzir a quantidade de

chocolate por semana. Sabe aquela vontade antiga de voltar a jogar vôlei? Montei um grupinho com algumas colegas do trabalho para praticar às quartas-feiras. É muito divertido! Uma delas ficou tão emocionada, que está iniciando um novo grupo de

futebol só para mulheres. Acho que vou participar deste também.

Estou até meditando, acredita? Eu reparei que a meditação ajuda a manter as minhas enxaquecas sob controle. É claro que ainda tenho preocupações, mas estou me sentindo mais leve e saudável.

Se cuida!

Beijão,

Eliana

Quanto mais realista e otimista for o tom da sua carta, maior será o seu poder

contagiante de motivação. Inclua aspectos reais da sua vida que no presente momento

necessitam ser reformulados. Lembre-se de que realista não significa pessimista. Faça da sua carta um relato honesto da realização de seus objetivos, sem minimizar a sua

capacidade de alcançá-los.

A conquista dos seus sonhos também depende da sua atitude. A atitude correta, aquela repleta de entusiasmo e confiança, fará com que você não perca a esperança em

momentos difíceis. Quando sentir que a autocrítica está tentando minar a sua força, leia a sua carta do futuro e recarregue as baterias da sua determinação. Não se esqueça de que você é o agente mais influente do seu próprio destino.

Superando o perfeccionismo e a imobilidade

O melhor antídoto contra o veneno perfeccionista e a inércia pessoal é a capacidade de autoaceitação, independente do momento ou das circunstâncias em que se encontre. Se

você só consegue se aceitar quando acompanhada, produzida e com dinheiro para

gastar, o seu amor- próprio revela-se tão condicional quanto o afeto da sua mãe

narcisista. Se não consegue se mobilizar para fazer o que gosta, por puro receio de não conseguir atingir resultados de sucesso absoluto, você está boicotando a própria

felicidade. Para dar fim ao ciclo da autorrejeição, é vital adotar uma atitude que valorize tanto você quanto sua autoestima. Superar o perfeccionismo e a imobilidade se torna

possível quando você amplia os seus horizontes. Ao estender a sua visão para além dos limites narcisistas, a sua alma floresce. A seguir você terá acesso a ideias e dicas práticas que a ajudarão a substituir o perfeccionismo e a autocrítica pelo respeito e autoaceitação.

Ampliando a minha perspectiva com a crítica construtiva

O perfeccionismo é debilitante, pois limita a visão de quem o pratica. Para o

perfeccionista, o que não é excelente é ruim. Quando ruim soa indelicado ou severo

demais, medíocre passa a ser o termo mais coerente. Não existe razoável, aceitável,

satisfatório, bom ou muito bom no sistema classificatório do perfeccionista. Quando não se é um sucesso, é desastre total.

Na introdução do capítulo *Filhas de Mães Narcisistas*, você aprendeu a diferenciar entre os dois tipos de críticas: a construtiva e a destrutiva. Estes conceitos são chaves para que você passe a adotar uma atitude mais positiva em relação a sua autoimagem, pois a autoestima saudável é cultivada de dentro para fora e com o auxílio do seu intelecto.

Para controlar a sua tendência perfeccionista e autoanulação é preciso que você altere a maneira com que vê a crítica, seja direcionada a si mesma ou as outras pessoas. Isso se deve ao fato de que, predominantemente, o perfeccionismo mantém-se por meio da

crítica destrutiva. Como você já sabe, a crítica destrutiva é realizada através de

julgamentos vagos e reducionistas. Crítica que é desprovida de conteúdo informativo e que é baseado somente em termos aviltantes e observações simplistas, não lhe ajuda,

tampouco as pessoas a sua volta, a crescer e a se desenvolver, por se configurar em uma arma destruidora de confiança pessoal.

Em lugar de se autodepreciar com palavras grosseiras e ríspidas, engradeça a sua

interpretação com o uso de termos variados. Quanto mais delicadeza for incorporada ao vocabulário para descrever a sua experiência, mais intensa e gratificante esta se tornará.

Além disso, uma autoavaliação relevante não poupa em conteúdo informativo. O

segredo da autoestima saudável está no detalhe. A autorreflexão, quando contendo

informações esclarecedoras e descrições acuradas de fatos e comportamentos

específicos, promove o aprendizado por intermédio do autoconhecimento. Como

nenhum dia na sua vida é igual ao outro, a sua percepção deve se ajustar ao contexto individual e ao momento em que está vivendo. Reflexões rígidas e que transcendem o

seu estágio de desenvolvimento reverberam o discurso da sua mãe narcisista e, por esta razão, precisam ser substituídas pelo estilo construtivo.

Observe como as avaliações perfeccionistas (X) a seguir diferem das avaliações saudáveis (√) baseadas em crítica construtiva (ricas em detalhes e argumentos de

natureza adulta e equilibrada):

X O meu trabalho de conclusão está uma porcaria.

√ A qualidade do meu trabalho de conclusão está boa, pois reflete o nível de esforço e comprometimento que me dediquei em fazê-lo. Como estudo e trabalho, a qualidade do

meu trabalho de conclusão reflete a minha disponibilidade de tempo para o estudo, que não é grande.

X O meu apartamento está um lixo sem móveis novos.

√ A qualidade da decoração do meu apartamento está aceitável, pois reflete o meu poder aquisitivo. Como ainda não tenho muito dinheiro e respeito meus limites financeiros, os meus móveis não são luxuosos, mas razoáveis. Eu faço o que posso com o que tenho.

X É péssimo não ter uma carreira de sucesso na minha idade.

√ A minha carreira até agora foi satisfatória, pois permitiu que eu me sustentasse e pagasse as minhas contas como qualquer pessoa adulta. Ela é uma reflexão fiel do meu comprometimento e responsabilidade comigo mesma.

X Bonita, só magra. Eu estou horrível com esta barriga.

√ Eu estou dentro do meu peso ideal. Eu mantenho uma ótima aparência que é

condizente com a de uma mulher saudável da minha faixa etária. A minha beleza não é

medida apenas pelo tamanho do meu estômago, mas é um conjunto de vários fatores,

tanto internos como externos.

X Meu filho é incompetente (pois não têm muitos amigos).

√ Meu filho tem a quantidade de amigos que necessita. Enquanto ele estiver satisfeito consigo mesmo e com os relacionamentos que cultiva, ele viverá uma vida feliz.

X Meu marido é medíocre profissionalmente (pois não ganha tanto quanto o vizinho).

√ Meu marido é um profissional competente, pois se manteve empregado mesmo em

momentos de crise. Ele é dedicado e responsável e lida com as despesas da nossa

família de forma consistente com as nossas necessidades básicas.

Quando você amplia a sua perspectiva através da complacência, da aceitação e do

carinho, o seu perfeccionismo naturalmente perde a força. Com o tempo, você, assim

como aqueles com que tem convívio, sentirão os benefícios de uma visão mais realista e madura. Por que não agir como a sua melhor amiga, também consigo mesma? A sua

autoestima agradece.

Fazendo o melhor possível

Felizmente, a experiência humana é repleta de possibilidades, apesar de aparência e atitude semelhantes, somos inerentemente diferentes uns dos outros. Como indivíduos, desenvolvemos percepções únicas do que concebemos ser a nossa realidade, pois

ninguém a conhece melhor do que você mesma, especialista em tudo que esteja

relacionado à sua própria vida. Cabe a você e a mais ninguém definir e estabelecer seus limites, já que somente você sabe o que significa, bem como a extensão da sua

disposição. Porque é humana, ser melhor para você trata-se de uma experiência única

sua. Além disso, você não é uma máquina, ser melhor em algo não é uma constante,

mas varia de acordo com a sua motivação e nível de energia.

O perfeccionismo consiste em uma atitude intolerante e implacável, não tem respeito, tampouco consideração pela sua humanidade. Adotar o perfeccionismo como guia de

comportamento corresponde a se deixar ser governada por um rei absolutista. Ele não é nem um pouco realista e mantém exigências altíssimas em relação a sua *performance*.

Para o perfeccionista não há dia, tempo, problema, condição física, emocional ou

psicológica, que justifique resultados abaixo de excelente. O perfeccionismo também

faz com que você ignore a sua própria individualidade. A influência tirânica do

perfeccionismo desconhece a idiossincrasia. Não existe *você* em face disso. Sob a influência negativa dele, tudo o que você faz tem que ser tão bom quanto o que a

Patrícia, o Roberto, a Maria, a Joana, o Felipe, a Bete ou a Flávia fazem.

Chegou a vez de dar voz a você. O perfeccionismo odeia pessoas confiantes e com um

senso de identidade sólido. Quanto maior for o seu respeito por si mesma, pelas suas capacidades e limites, menor será o controle do perfeccionismo sobre a sua atitude. O

amor-próprio é democrático, quando você se ama, concede a atenção que os seus

sentimentos merecem. Você reconhece e aceita quando o melhor de hoje não é tão bom

quanto o melhor de ontem, ou da semana passada. Você não se recrimina ou perde

tempo se comparando com o desempenho dos outros, simplesmente porque você não é

os outros.

A partir deste momento, turbine a sua motivação com a filosofia Eu faço o melhor

possível. Concentre-se no significado da palavra possível quando estiver em processo de autoavaliação. Realizar nove mil feitos de qualidade satisfatória é muito mais

gratificante do que desperdiçar a vida inteira se preparando para o momento ideal. À

medida que aprende a substituir o perfeccionismo pela autoaceitação, você se tornará mais produtiva e realizada.

Pequenos desafios perfeccionistas

No capítulo *Redescobrindo quem você é*, você aprendeu como contestar limitações através de uma atividade chamada Pequenos desafios. Nesse exercício foi convidada a

testar os seus próprios limites para que superasse a visão negativa de si mesma e das suas habilidades. O mesmo exercício será usado presentemente, mas no contexto do

perfeccionismo. Através dos Pequenos desafios perfeccionistas, você terá a

oportunidade de refutar algumas ideias que têm perpetuado o seu perfeccionismo, como É inaceitável não manter uma rotina de limpeza rigorosa. O intuito deste exercício é revelar a verdade por trás de ideias inflexíveis e irracionais.

Você pode usar as ideias perfeccionistas sugeridas para completar seus desafios, ou

adaptá-las ao seu contexto individual. Ao lado de cada ideia perfeccionista, descreva o

resultado da sua experiência. Na seção Comentários, adicione observações que confirmem os efeitos positivos da realização dos seus desafios:

Use e abuse deste exercício para acabar com o reinado perfeccionista de uma vez por

todas. Os Pequenos desafios perfeccionistas permitirão que você estimule a sua coragem para confrontar medos e inseguranças antigas. Desafie a sua herança narcisista e

concentre seus esforços de humanizar a sua percepção. Liberte-se de uma mentalidade

intolerante e recuse-se a reproduzir comportamentos idealizados, que justificam a sua inércia e a fazem refém da falta de naturalidade. Seja honesta consigo mesma e celebre a sua individualidade de maneira simples, porém autêntica.

Mantras antiperfeccionistas

De acordo com o budismo, mantras são palavras ou sons que quando usados de forma

repetitiva auxiliam a concentrar na meditação. Quando imaginamos a meditação de

forma estereotípica, visualizamos uma pessoa sentada com as pernas cruzadas e a

coluna ereta, de olhos fechados e repetindo: Ommm!. Este som é um mantra, cujo

intuito é relaxar e esvaziar a mente para a prática da meditação. Como a sua luta contra o perfeccionismo exige comprometimento e concentração, você pode usar mantras para

ajudá-la a manter o foco da sua mente em atitudes e pensamentos antiperfeccionistas.

Os mantras antiperfeccionistas podem ser usados para relembrá-la de que o

perfeccionismo não é um talento, muito menos seu amigo. A própria frase, O

perfeccionismo não é um talento, pode se tornar o seu mantra número 1. Cada vez que

você se pegar sendo dura consigo mesma e exigindo perfeição em tudo o que faz, repita em voz alta ou em pensamento:

O perfeccionismo não é um talento

Seres humanos tendem a se comportarem como se fossem constituídos somente de

cérebro e boca. Você passa grande parte do seu dia-a-dia pensando ou falando, ou

fazendo os dois ao mesmo tempo. Quando sozinha ou sem companhia, você se perde no

próprio pensamento. É como se você e a sua mente fossem duas amigas, batendo um

papo animado a respeito de assuntos diversos, ou fazendo planos para o futuro. Há

vezes, no entanto, em que o seu intelecto parece estar contra você. Quando ele direciona a sua atenção para ideias perfeccionistas, o seu humor se altera e você fica mais alerta.

Se a pressão que o perfeccionismo inflige for grande, você passa a se sentir ansiosa, como se alguém estivesse monitorando a sua *performance* em detalhes. Em vez de agir, você se sente paralisada pela ruminação. É precisamente neste momento que um mantra

antiperfeccionista pode ajudá-la a resgatar o autocontrole e redirecionar a sua atenção ao momento que está vivendo.

Eis uma lista de dez mantras antiperfeccionistas. Se você é criativa e gosta da ideia de elaborar os seus próprios mantras, vá em frente. Divirta-se. Você também pode usar os mantras apresentados adaptando-os ao seu contexto pessoal e incluindo expressões do

seu repertório linguístico individual:

O perfeccionismo não é bem-vindo nesta casa

Nesta casa não tem perfeccionismo

O perfeccionismo é inimigo da autoestima

Xô perfeccionismo! Eu me amo

Eu amo as minhas imperfeições

Errar é humano

Eu valorizo os meus esforços acima de tudo

Bom o suficiente, é suficientemente bom

Eu faço o melhor possível

Sai X! (nome da sua mãe narcisista)

Como o perfeccionismo tende a ser um problema muito comum, você pode usar seus

mantras – com moderação – também com pessoas do seu convívio diário, como seus

filhos, parceiro amoroso, amigos ou colegas de trabalho com os quais tem intimidade.

Lembre-se de monitorar a influência perfeccionista ativamente. Quando o

perfeccionismo aparecer orgulhoso e tentando chamar a sua atenção, desmoralize-o

abertamente com um mantra antiperfeccionista. Seja em voz alta ou em pensamento, use de frases positivas para atacar a sua tendência autodepreciativa e fortalecer o seu amor-próprio.

Cartões de autoajuda

Haverá situações em que, por mais que você tenha boas intenções, a sua mente

bloqueará os seus mantras antiperfeccionistas. Competir com hábitos antigos não é fácil, mas inteiramente possível. O seu sucesso dependerá do seu nível de dedicação e

comprometimento. Para ajudá-la a lidar com as suas tendências autodepreciativas

ativamente, você pode fazer uso de estímulos visuais. Escrever ideias positivas em

pedaços de papel são ótimos recursos para mantê-la concentrada no seu objetivo.

Cartões de autoajuda servem como pequenos lembretes de que a sua autoestima também

necessita da sua atenção.

Fazer cartões de autoajuda é simples, basta ter papel, caneta e um pouco de criatividade.

Use fichas de papel no tamanho e espessura de um cartão de visitas para escrever seus mantras, como O perfeccionismo não é um talento. Você também pode usar cartões de

autoajuda para relembrá-la de seus ideais reciclados, como O meu amor-próprio é

incondicional. Espalhe seus cartões pela casa, colocando-os em lugares estratégicos e de fácil acesso, como no topo do seu espelho, ou na porta da geladeira. Se você não se

sente confortável com a ideia de permitir que outras pessoas os leiam, guarde-os em

lugar de maior privacidade para lê-los quando tiver tempo. Programe seu celular para alertá-la da leitura dos seus cartões diariamente, ou estabeleça um horário fixo para lê-

los, por exemplo, após acordar ou antes de dormir. A leitura dos cartões de autoajuda leva apenas alguns segundos, mas

o seu efeito positivo é duradouro.

Alternativamente, cartões de autoajuda atuam como suportes psicológicos em

momentos nos quais você se sentir sob pressão. Se você está planejando um evento,

apresentação no trabalho ou na faculdade, se está prestes a fazer um exame ou a ter uma reunião ou entrevista importante, use seus cartões de autoajuda para acalmá-la. Ler a mensagem: Eu valorizo os meus esforços acima de tudo, pode ser o suficiente para

mudar a sua atitude num momento de ansiedade.

Quando a atenção estiver voltada para o seu desempenho, use seus cartões de autoajuda para fazer de suas palavras suas amigas que injetam complacência e o respeito de você consigo mesma.

Cartões de autoajuda têm aplicações diversas. Identifique as ocasiões propícias a

ativarem o seu perfeccionismo e crie mensagens encorajadoras para esses momentos

difíceis. Não há nada como doses regulares de tolerância e empatia para se manter uma autoestima saudável.

Autocorreções

Acabar com o hábito do perfeccionismo na idade adulta está longe de ser uma atividade fácil. Para um grande número de filhas de mães narcisistas, o perfeccionismo acaba se incorporando à personalidade. Desaprender a tendência de processar somente o negativo ou de realçar supostas incompetências exige prática, pois o perfeccionismo

corrompe a sua autopercepção de maneira intensa. Para sair deste transe depreciativo, recuperar a sua autonomia e agir de forma condizente com uma mentalidade aberta, humana e

compassiva é imprescindível combater o perfeccionismo de forma consciente. Priorizar o seu amor-próprio exige atenção, quando você transmitir uma ideia autodesmoralizante e perfeccionista – seja em voz alta ou em pensamento – corrija-a imediatamente.

Adotar uma atitude positiva após anos de perfeccionismo equivale a reaprender aquela língua estrangeira que você fala há anos sem nunca ter tido instrução formal consistente.

É como tentar falar inglês gramatical, após anos falando o seu inglês. Mesmo que tenha conseguido se comunicar, você manteve o hábito de cometer erros básicos porque

ninguém a corrigiu, os seus deslizes acabaram se fossilizando, tornando-se expressões fixas do seu repertório linguístico. Para falar

de maneira acurada, você decide fazer o papel do seu novo professor de inglês fora da aula. Você monitora a sua linguagem e, quando faz um erro, repete o que disse

corretamente.

Se você tem filhos (ou é uma boa observadora), sabe como é importante ser consistente nas etapas de desenvolvimento que exigem forte instrução. Certos conceitos necessitam ser repetidos um grande número de vezes até que seus filhos os processem de forma

precisa e passem a aplicá-los automaticamente. O processo é idêntico em sua batalha

contra o perfeccionismo. As autocorreções a ajudarão na transição da atitude

perfeccionista e autoderrotista para a autoconfiança e o amor-próprio. Considere as

autocorreções como a voz da sabedoria. Faça desta voz a personificação do seu objetivo de acabar com o perfeccionismo pela raiz.

Em seguida, elencamos alguns exemplos de autocorreções (em itálico) em situações e

contextos emocionais diversos. Observe como as autocorreções podem definir a

dinâmica do diálogo que você mantém consigo mesma ou com as outras pessoas.

Adicionalmente, elas contribuem com o seu bem-estar, promovendo a harmonia entre você, a sua autoestima e com quem você se relaciona:

(Se arrumando para sair, irritada)

"Eu não fico bem em roupa nenhuma!... *Minto, eu fico bem com a maioria das minhas roupas, esta saia é que não combina com esta blusa...*"

(Considerando deixar o emprego atual para abrir seu próprio negócio, ansiosa)

"Se não der certo todo mundo vai me achar uma idiota! *... Mas eu não sou idiota, pois realizo meu trabalho com competência. Eu tenho o direito de querer realizar os meus sonhos..."*

(Pensando na reunião com o chefe do dia anterior, insegura)

"Eu devia ter falado para ele sobre o projeto desta semana... Por que eu nunca consigo priorizar assuntos que são importantes para mim?... *Não... semana passada eu*

consegui ser bem objetiva! O problema não fui eu, mas a falta de tempo..."

(Comentando sobre a tentativa do marido de arrumar a casa, impaciente)

" *Tá* bom, mas da próxima vez que você quiser me ajudar, deixa o edredom esticado da maneira certa *... Não... desculpe... Não é importante... obrigada pela ajuda!* "

(Ajudando a filha com o tema de português, cansada)

"Não dá para entender nada com esta caligrafia torta... *Não,desculpe minha filha... O*

que a mamãe quis dizer é que você precisar caprichar mais na escrita, para que a professora consiga entender o seu texto..."

(Correndo para a aula de inglês, atrasada e sem livro, frustrada)

"Eu não faço nada certo, que vergonha entrar na sala deste jeito, totalmente

despreparada... *Não, eu tenho o direito de me atrasar de vez em quando... Hoje o dia foi muito cheio..."*

A beleza de ser humano também está contida na nossa capacidade de

autoaperfeiçoamento. Mesmo que a sua educação tenha sido repleta de lacunas e

contaminada por ideais narcisistas, você é capaz de incorporar atitudes flexíveis para se tornar a mulher ativa, adulta e confiante que deseja ser. Adotar ideologias e

comportamentos versáteis através de tentativa e erro retrata um processo digno que

demonstra honestidade e comprometimento com o desenvolvimento pessoal. Use das

autocorreções para confirmar a sua bondade e amor por si mesma e pelas outras

pessoas. Em face de armas tão poderosas, o seu perfeccionismo não terá chance.

Linha do tempo da minha história espetacular

A sua humanidade faz de você um ser único, afinal, como você, somente você. Nada do

que diz respeito a sua vida pode ser igualado à experiência de outra pessoa. Você tem a

sua maneira especial de processar o que vê ao seu redor. A sua individualidade não pode ser replicada por ninguém mais do que você. Das suas pequenas vitórias as grandes

conquistas que coloriram a sua jornada, a sua história está cheia de momentos

espetaculares. A capacidade de reconhecer e valorizar esses momentos únicos seus,

fortalece não somente a sua autoimagem, como o seu senso de propósito.

Portanto, você tem todo o direito de celebrar as suas vitórias, sejam elas do tamanho ou da importância que forem. Nada do que você conquista é por obrigação. Você merece

todo o crédito da realização de seus feitos. Não cabe a nada nem a ninguém se apropriar desta verdade, inclusive sua mãe narcisista, muito menos o perfeccionismo (dela ou

seu). A Linha do tempo da minha história espetacular abrirá os seus olhos para a

exuberância da sua existência, ressaltando os eventos fantásticos que fazem de você

uma pessoa simplesmente excepcional.

Em uma folha em branco, desenhe uma linha horizontal ou verticalmente. Marque o

começo da linha com o ano do seu nascimento e o seu final com o ano atual. Acrescente pequenos tracinhos referentes a eventos diversos, identificando o ano que ocorreram e colocando descrições de como influenciaram a sua história e o seu desenvolvimento de maneira positiva. Para inspiração, observe a linha do tempo da história espetacular da Eliana:

Minha história espetacular

|_ 1975: cheguei!

|_ 1980 – 1991: consigo manter a minha sanidade mental e me formar na escola sem a ajuda da minha mãe narcisista e em meio a muita confusão em família. Posso contar comigo mesma.

|_ 1992: meu primeiro namoro sério, ficamos juntos por três anos! Eu posso ser amada do jeito que eu sou.

|_ 1993: passo no vestibular da federal, enquanto trabalho e estudo ao mesmo tempo.

Que determinação!

|_ 1995: mudo de curso universitário, contrariando a tudo e a todos. Vale muito a pena lutar pelo que se quer.

|_ 1996: vou morar sozinha, orgulhosa, mas com muito medo! Eu tenho uma grande

força interior.

|_ 1998: ano da minha formatura e da realização de um grande sonho: trabalhar como arquiteta. Não há nada como ser fiel a quem se é.

|_ 2003: termino com o meu relacionamento de sete anos, sob a desaprovação total da minha mãe narcisista. Honrar a mim mesma e as minhas escolhas me faz me sentir

realizada.

|_ 2005: conheço o amor da minha vida, termino o mestrado e mudo de emprego. Outra conquista acadêmica maravilhosa. Eu sou uma profissional competente.

|_ 2007: meu casamento lindo. Fiquei muito ansiosa, mas resisti a pressão e fiz tudo de acordo com a minha cabeça e a do meu marido. Eu sou uma mulher adulta e

independente.

|_ 2009: mudo para um apartamento maior em um bairro mais distante, em meio a

críticas superdesabonadoras da minha mãe narcisista. Respeitar o meu julgamento me mantém verdadeira.

|_ 2011: corto relações com a minha mãe narcisista. Eu tenho coragem para mudar a minha vida para melhor.

|_ 2015: monto a minha primeira empresa. Priorizar o meu amor-próprio só me dá

alegrias.

O intento deste exercício é de ajudá-la a formar uma autoimagem condizente com a de

uma pessoa confiante e capaz de reconhecer as suas próprias qualidades sem medo e

sem culpa. Contrário ao que o seu legado perfeccionista defende, *todas* as suas conquistas podem e devem ser legitimadas como resultado do seu conhecimento,

habilidade e eficiência. Use da sua linha do tempo para celebrar as suas conquistas e reiterar o mérito dos seus esforços. Quando você coloca a autoestima e o respeito no lugar do autoderrotismo, demonstra o perfeccionismo como realmente é, ou seja, uma

atitude irracional e contraproducente à sua saúde tanto emocional como psicológica.

32

Lidando com a culpa e a raiva

Confiar cegamente na voz da culpa e da raiva é um ato arriscado. De potencial

destrutivo, elas tendem a provocar profunda desorganização emocional a longo prazo.

Enquanto a culpa contribui para que você se sinta inadequada, infeliz e rejeitada, a raiva alimenta a insatisfação e o desafeto, arruinando relacionamentos. Além de causarem

desequilíbrio às suas emoções, estes sentimentos têm altos índices de toxicidade

também para o seu amor-próprio. Para manter-se longe dos efeitos nocivos da culpa e

da raiva, você precisa se proteger delas com muito cuidado, como se fossem veneno.

Como todos os sentimentos dolorosos, a culpa e a raiva não são exclusivamente ruins.

Sentir-se culpada ou irritada têm as suas finalidades. Quando você se torna ciente de que fez algo de errado, ou de que está sendo tratado de maneira injusta, tem maior

probabilidade de guiar o seu comportamento para que coincida com uma resposta

coerente com as suas necessidades pessoais. Entender que errou ou que magoou outra

pessoa permite-lhe analisar como remediar o mal causado. Quem não sente culpa, não

pede desculpas.

Por outro lado, a raiva leva você a lutar contra injustiças perpetradas contra você ou outras pessoas. Há quem diga que a raiva serve como uma grande motivadora. Muitos

dos nossos direitos de cidadãos foram defendidos por pessoas frustradas que, cansadas de sofrerem abuso, foram à luta para conquistá-los.

Para filhas de mães narcisistas, a culpa e a raiva são como válvulas de escape

emocionais. Como você não aprendeu maneiras produtivas de lidar com sentimentos

negativos, usa da culpa e da raiva para aliviar a sua dor emocional, atrasando seu

processo de crescimento e desenvolvimento pessoais. Uma das melhores maneiras de

quebrar este ciclo é entender o que está por trás destes sentimentos, ou seja, as

motivações autodestrutivas que compõe o seu perfil psicológico.

O papel da culpa

Interpretar e lidar com sentimentos improdutivos por meio da culpa tem sido um hábito desde há muito tempo atrás. Aceitar a culpa sem questioná-la a ajudou a lidar com o

abuso da sua mãe narcisista, a fim de não contrariá-la e provocar um episódio de pura ira, assumiu problemas que não eram seus. Quando você era criança, a sua mãe

narcisista usava da culpa e do medo para manipulá-la psicologicamente e perpetuar o

abuso que lhe infligia. Já na idade adulta, a culpa serve predominantemente como

veículo de controle e chantagem emocional narcisista. Como resultado, você aprendeu a fazer uso da culpa para:

Intelectualizar e amenizar o seu sofrimento: não há nada mais doloroso do que não ser amada pela própria mãe. A rejeição e a negligência afetiva maternas são

desconcertantes para uma criança, por isso, você passou anos tentando entender porque somente a sua mãe era incapaz de amar a própria filha. Sentindo-se acuada e indefesa contra emoções negativas tão poderosas, aprendeu a racionalizar o seu sofrimento para conseguir suportá-lo. Você aprendeu a usar o cérebro no lugar do coração para proteger

o seu bem-estar emocional e a sua autoestima frágil. Embora a culpa também crie desconforto emocional, é muito mais tolerável do que a dor provocada pela ausência

afetiva materna. Entender o porquê do comportamento da sua mãe narcisista em nível

intelectual e por meio da culpa propiciou direcionar a sua energia a uma suposta solução para o seu problema. Aceitar a culpa pela falta do amor materno (eu não sou amada,

pois não sou boa o suficiente), permitiu a você se mobilizar para tentar reverter este quadro (se eu me tornar boa, serei amada), redirecionando a sua atenção do próprio

sofrimento sob um prospecto positivo.

Defender o abuso que sofre: se a sua mãe a trata mal é porque você, de alguma forma, merece este tipo de tratamento. Como todas as mães amam seus filhos, se você é uma

exceção, é porque é de fato defeituosa. Você acredita ser a causa de grande parte dos problemas da sua mãe narcisista, pois ela se recusa a aceitar qualquer tipo de

responsabilidade pelas escolhas da própria vida. O infortúnio da sua mãe se torna um problema seu desde cedo, já que você é a causa dela não se sentir realizada. Se ela não tivesse tido você, a vida dela teria sido muito diferente.

Essa verdade, por passar anos sem ter sido contestada, cristalizou-se dentro da sua alma na forma de culpa. Aceitar a sua culpabilidade proporciona a você acobertar intenções malignas da sua mãe narcisista, além de sustentar a imagem de filha normal ao lado

dela. Você releva o comportamento desrespeitoso e imoral para se autopreservar, assim como manter o relacionamento, pois tem um receio tremendo de ser exposta ou

abandonada pela própria mãe.

Lidar com a vergonha: para quem já apresenta problemas de baixa autoestima, como é o caso de filhas de mães narcisistas, admitir o transtorno psicológico da mãe não deixa de ser humilhante. Acima de tudo, o constrangimento de reconhecer que sofreu abuso

emocional da própria mãe é pesado demais para justificar uma atitude honesta. O

perfeccionismo, aliado com a irracionalidade da sua mãe narcisista, fez com que você acreditasse ser vergonhoso qualquer sinal de vulnerabilidade, seja através da sua própria imagem ou das pessoas com as quais se afilia. Por outro lado, a culpa a ajuda a fugir da verdade narcisista.

Você prefere admitir culpabilidade e continuar se sujeitando à

influência da sua mãe a ter de se submeter ao que classifica como vexame de ver o seu nome associado aos termos narcisismo e abuso psicológico.

Explicar a sua falta de limites: a culpa coopera com a ideia narcisista de que vocês duas são a mesma pessoa. Quando não age exatamente como a sua mãe deseja, você se sente

culpada. Coloca a culpa na frente de sua autonomia e individualidade, por receio de

aborrecer a sua mãe e de ser rejeitada. Por não saber como reconhecer e respeitar seus próprios limites, você age de forma incoerente com o seu amor-próprio para se sentir emocionalmente segura. A culpa faz da falta de limites entre vocês duas um processo

lógico.

Você aprende a carregar o ônus de um problema que não é seu – como o transtorno e a

instabilidade emocional da sua mãe narcisista – para não causar atritos nem

comprometer a ligação de vocês. Insegura a respeito das consequências de uma atitude independente, você usa da culpa para resguardar o vínculo materno.

Sustentar a sua imobilidade: como a sua mãe narcisista insiste em responsabilizá-la pela maneira como ela se sente, você considera seu dever de filha manter o

relacionamento. Independentemente do tratamento recebido, você usa a culpa não só para justificar esta

suposta regra, bem como a sua falta de iniciativa para mudar a sua vida para melhor. Você fica refém deste relacionamento abusivo para não causar

aborrecimento a sua mãe narcisista ou a pessoas próximas a vocês. Em lugar de

reconhecer e tentar superar as suas verdadeiras motivações, como a vergonha, a

procrastinação e o medo do que a ausência da figura materna possa representar a sua

imagem, a culpa serve para mascarar a sua insegurança e outras vulnerabilidades. Em

vez de priorizar o seu bem-estar e defender a sua própria identidade, você faz da culpa o escudo protetor da sua autoestima frágil.

Justificar o seu perfeccionismo: de acordo com a sua cabeça, você merece se sentir culpada quando não realiza algo perfeito. Para o perfeccionista, a culpa se torna a

resposta emocional mais normal e coerente com resultados abaixo de excelentes. Como

você acredita ser seu dever fazer tudo perfeitamente, não há nada mais correto do que se martirizar quando a sua *performance* não corresponde a seus altos padrões de qualidade.

A culpa perpetua o processo de autorrejeição que, por sua vez, alimenta o

perfeccionismo, o qual destrói com a sua autoestima.

Manipular as outras pessoas: com o passar do tempo, a culpa se torna o seu estilo pessoal de lidar com problemas ou sentimentos negativos, sejam relacionados à sua mãe narcisista ou às outras pessoas. Tal qual a sua mãe, você faz os outros se sentirem

culpados por não se comportarem como gostaria (se você não arrumar o quarto, a

mamãe vai ficar chateada, eu estou me sentindo mal por causa de você, eu estou

entediada porque você nunca me leva a lugar nenhum). Seja com seus filhos, parentes, amigos, colegas ou parceiros amorosos, seus relacionamentos sofrem com os seus jogos e manipulações emocionais. Ainda que indireta e inconscientemente, você perpetua a

sua herança narcisista usando sentimentos tóxicos como a culpa para justificar como se sente e alcançar seus objetivos.

Se manter ciente e alerta da presença e influência da culpa é fundamental para controlá-

la com eficiência. Quanto menor for a interferência da culpa na sua maneira de agir e interpretar a sua própria realidade, melhor você se sentirá. Longe da influência da culpa o seu humor, assim como a qualidade dos relacionamentos que você mantém com as

outras pessoas, melhorará grandemente como resultado. Aqueles a sua volta e você se

sentirão mais livres, respeitados e valorizados. Chegou a hora de parar de dar ouvidos a culpa e de deixar o amor e a complacência guiarem o seu caminho.

O papel da raiva

Anos e mais anos de negligência afetiva e emocional não se desvanecem com

facilidade. Crescer sendo criticada, rejeitada e sofrer agressão verbal da própria mãe não passam desapercebidos. Visto que as suas necessidades são seguidamente ignoradas e

seus sentimentos permanecem sem valor, a sua frustração acaba se convertendo em

intensa raiva. Se ignorada, essa raiva fermenta dentro da sua alma tornando-lhe uma

pessoa azeda e infeliz a longo prazo. Quando não está

descontando o seu desgosto nos outros como uma medida desesperada de se sentir

melhor, você retorna este descontentamento contra si própria.

Por se tratar de uma emoção persistente, a raiva não vai embora sozinha se não for reconhecida e trabalhada de forma ativa e consciente. À semelhança da culpa, a raiva –

quando expressa com frequência – reflete a sua inabilidade de lidar com o seu

desconforto emocional. Você usa da raiva essencialmente para:

Restaurar a sua autoestima: se você só se sente forte através da agressividade, então, tem um problema de baixa autoestima. A intimidação por meio da raiva tem como

objetivo principal restaurar o seu amor ferido. Devido à sua incapacidade de reconhecer os seus méritos, usa de estímulos emocionais intensos como a raiva para se sentir

valorizada. A raiva mascara as suas vulnerabilidades, fazendo-lhe se sentir confiante, mesmo que por pouco tempo. Não há nada como uma grande explosão de animosidade

para colocar cada um no seu lugar, ou seja, você no topo e os outros lá embaixo.

Reagir contra injustiças: a raiva serve como alerta de que as suas necessidades não estão sendo atendidas da maneira que você acredita que deveriam. Se você se julga

tutelada pelo amor da própria mãe, quando esse amor não se materializa, sente-se

injustiçada. O desrespeito às suas necessidades afetivas e emocionais mais básicas gera um sentimento de frustração e de inadequação. Você usa da raiva para reivindicar o que é seu, ou seja, registrar a sua insatisfação e transformar a sua realidade de forma que coincida com os seus interesses e senso de direito (como ser amada pela mãe narcisista).

Se sentir vindicada: sofrer abuso psicológico pelo adulto responsável pela sua sobrevivência e bem-estar, quando criança e indefesa, é uma grande injustiça. Mesmo

na idade adulta, as palavras ásperas da sua mãe narcisista ainda ecoam no seu ouvido.

Movida por uma dor emocional excruciante, você usa da raiva para fazer com que todos compreendam o mal que este abuso lhe causou. Esta atitude é, na maioria das vezes,

manifestada de modo obscuro, como, por exemplo, seu senso exagerado de justiça.

Você usa da raiva para corrigir o que considera errado no mundo, em uma eterna

tentativa de reaver o seu orgulho perdido.

Reivindicar a sua autonomia: a sua individualidade é condenada pela sua mãe narcisista assim que você tenta reivindicá-la. Se tenta ser você mesma e agir de acordo com a sua cabeça, é rejeitada. Como a sua mãe precisa se sentir superior e no controle da situação para se sentir bem, você abre mão da sua autonomia para agradá-la. Contudo, viver

como atriz coadjuvante ou dublê de corpo da própria mamãe é exasperante. É como

passar a vida sendo sufocada por um ego gigantesco, que de tão inflado, não respeita limites. Sem conseguir respirar o próprio ar, você assiste, angustiada, enquanto a sua essência é gradualmente preenchida pelo rancor e pela fúria. A raiva acaba se tornando a sua maneira de extravasar a sua insatisfação de ter de carregar a responsabilidade do bem-estar da própria mãe, enquanto negligencia a si mesma.

Resgatar o seu autocontrole: a raiva lhe proporciona um falso sentido de comando sobre seus próprios sentimentos. Por ser tão poderosa, tende a prevalecer sobre as

demais emoções contraproducentes. Após um acesso de fúria, a culpa, a insegurança e a vergonha sentidas se tornam mais contidas. Você usa da raiva da mesma maneira que

uma pessoa ansiosa ou deprimida faz uso do álcool com o intuito de controlar

sentimentos desagradáveis e voltar a se sentir bem consigo mesma. Como substâncias

entorpecentes, a raiva permite que você lide com o seu desconforto de forma rápida e eficiente. A sua agressividade, mesmo que manifestada de forma indireta ou passiva,

torna-se o artificio pelo qual você busca reestabelecer o seu equilíbrio emocional.

Não se mobilizar para a mudança: como a raiva faz com que se sinta bem, apesar de momentaneamente, alimenta a ilusão de ser algo benéfico. Mesmo que a raiva tenha

certo poder motivador, quando usada com frequência, retarda a sua capacidade de atacar seus verdadeiros problemas pela raiz. Você se concentra na raiva como fonte de

autoconfiança no lugar da sua autoestima e, por isso, deixa de investir no amor-próprio se entregando a atitudes contraproducentes como a procrastinação. Aliada à sua falta de disciplina e ao perfeccionismo, a raiva contribui com a sua inércia de maneira lógica e cabal. A longo prazo, a agressividade se torna sua amiga e companheira e, vocês duas, difíceis de serem separadas.

Apesar da culpa e da raiva terem se tornado hábitos antigos, é possível controlá-las de maneira mais eficaz. A tendência natural de filhas de mães narcisistas que investem

tempo e dedicação para reconquistarem as suas autoestimas é de observarem um

declínio substancial da influência destes sentimentos tóxicos. Seguir as dicas deste guia e completar os exercícios do capítulo *Reivindicando você*, assim como refletir sobre as

suas respostas emocionais no contexto do narcisismo são passos importantes para se

livrar da culpa e da raiva e reconquistar a sua liberdade pessoal.

O papel das comparações

Outra atitude improdutiva que contribui para o aumento da raiva e do sentimento de

culpa é o hábito de se comparar com outras pessoas. Isso se deve ao fato de que as

comparações interferem negativamente com o seu processo de autoaceitação. Em lugar

de se concentrar no seu amor-próprio, você se compara com os outros para tentar se

sentir bem consigo mesma. Como os demais sentimentos tóxicos, isto camufla a sua

inabilidade de se amar incondicionalmente. Você se sente culpada por não ser tão boa quanto a X ou o Y, ou por não poder equiparar as suas conquistas com as das outras

pessoas. A sua suposta inferioridade alimenta a sua insegurança, fazendo com que

questione as próprias habilidades. Você se se sente culpada por se sentir diminuída e com raiva de si mesma pela sua suposta incompetência.

Mesmo quando capazes de criar uma falsa ilusão de superioridade (o meu apartamento é maior do que o da X), as comparações a mantém presa no ciclo vicioso da

autocrítica e do perfeccionismo. Quem procura acha. Quando insegura e buscando exemplos para

ilustrarem a sua supremacia, você sempre encontrará alguém mais rico, bonito,

competente, *sexy*, influente, elegante, divertido ou jovem do que você (o meu apartamento é realmente maior do que o da X, mas é menor do que o do Y). Em vez de

canalizar a sua energia para valorizar os outros, a si mesma e o que tem, acaba tentando explicar o seu desconforto emocional se remoendo com culpa (eu preciso saber o que é que eu fiz de errado), ou usando a raiva para reaver parte da sua autoestima quebrada (eu vou mostrar para o Y quem é que manda).

Das comparações derivam outros sentimentos negativos, como o descontentamento

generalizado, a inveja e a ganância. Comparar-se com as outras pessoas não arruína

somente o seu amor-próprio, mas também aniquila com a sua alegria e bom-humor. A

longo prazo, o hábito das comparações, aliado com o da culpa e da raiva, faz de você uma mulher rancorosa e amarga, desgostosa da vida e de si mesma.

Por que eu não… como a/o…?

A vida é um grande mistério. Há pessoas que são abençoadas com boa saúde, enquanto outras já nascem condenadas a uma vida curta e marcada pela doença. Enquanto uma

minoria privilegiada nasce em berço de ouro, outros são amamentados por seios

murchos e desnutridos. Por quê?

Por que eu não posso ter uma mãe como a da X?

Por que eu não tenho uma família como a da X?

Por que eu não sou bem-sucedida como o Y?

Ao invés de desperdiçar o seu intelecto tentando responder a esse tipo de pergunta,

reflita: *por que não?* Diante do grande mistério da vida, somos todos iguais. O senso de direito dilatado é associado a um problema chamado narcisismo. A nossa humanidade

faz da individualidade o traço mais comum a cada um. A diversidade é o que nos faz

humanos. A resposta reside na sua humanidade: você, tal qual a X e o Y, é única.

Você pode passar a vida quebrando a cabeça tentando encontrar defeitos ou explicações para a sua pressuposta inferioridade ou falta de sorte, tornando-se presa fácil da culpa e da raiva, ou aceitar a sua humanidade e viver em paz consigo mesma. A vida não

precisa ser um grande palco, tampouco competição. Não compare nem julgue, porém

use da sua curiosidade para se comportar como uma gentil observadora. O segredo do

seu êxito recai na escolha da sua atitude.

Checklist **da culpa e da raiva**

Tão importante quanto entender o que se encontra por detrás da culpa e da raiva, é saber como monitorá-las. Para controlá-las efetivamente, adote o hábito de identificá-las e explorar seus significados assim que perceber uma mudança no seu humor. O *checklist* da culpa e da raiva a ajudará a definir a natureza destes sentimentos e a gerenciá-los com maior destreza. Use as perguntas a seguir como um filtro de emoções tóxicas,

retendo somente a informação útil:

Culpa:

Essa culpa é genuína? (Ela pertence a mim, a outra pessoa ou a ninguém?)

Eu estou sendo justa comigo mesma? (Eu estou levando em consideração fatores além do meu controle?)

Eu estou baseando as minhas avalições em comportamentos isolados? (Eu estou me

concentrando somente em eventos negativos?)

Raiva:

Esta raiva é justificada? (Ela é uma reação automática ou produto de uma ponderação inteligente?)

O que eu preciso? (O que está faltando?)

Por que eu estou me sentindo inadequada? (Qual(is) é(são) o(s) sentimento(s) por trás desta raiva?)

Eu estou usando a raiva de forma produtiva? (Que tipo de raiva é essa? Motivadora ou autodestrutiva?)

Recorde-se do poder transformador da empatia. Não há dor emocional que resista ao

efeito apaziguador da compreensão. Antes de se deixar ser tomada pela culpa e pela

raiva, tente entender o porquê destes sentimentos. Acolha-os como a um amigo em

momentos difíceis. Faça do diálogo interno que mantém consigo mesma um ato de

complacência. Permita que o seu amor-próprio fale mais alto do que a voz da culpa e da raiva, confrontando a sua tendência autoderrotista com muito respeito e coragem. Você tem todo o direito de defender a sua autoestima contra as emoções tóxicas da sua

herança narcisista.

33

Entendendo e respeitando seus limites

Limites podem ser categorizados de acordo com suas características básicas. Limites

físicos tendem a ser estabelecidos e respeitados de forma clara e objetiva. Você possui plena consciência de que a cerca entre o seu jardim e o do vizinho representa uma

demarcação de propriedade. Quando essa cerca é erguida, os limites do seu território se tornam óbvios. O caráter visual e evidente deste tipo de barreira faz com que você e o seu

vizinho sejam capazes de respeitar a extensão de suas residências sem maiores

problemas. Se um belo dia você o encontra dando uma festa animada no seu jardim, a

sua reação automática é de absoluta surpresa. Em uma questão de segundos e antes de

qualquer investigação, você já tem plena ciência de que uma violação do seu espaço foi cometida.

Por não serem autoevidentes, os limites de ordem psicológica, emocional, social e

ideológica, no entanto, não são discernidos de maneira tão fácil. De natureza abstrata, correspondem a valores de ordem subjetiva, moral e espiritual de quem os pratica. Esses limites não possuem aplicação universal, mas variam de acordo com a cultura familiar.

Mães que valorizam a individualidade de suas filhas as ensinam a criarem e a

respeitarem seus próprios limites através da aceitação, do amor e do afeto. Mães

verdadeiras não fazem de suas filhas responsáveis pelos estados psicológicos ou

emocionais em que se encontram nem tampouco as usam como marionetes sociais, ou

as rejeitam de maneira brutal quando suas ideias divergirem das delas. Nos contextos de famílias normais, limites servem como pilares de uma autoestima saudável.

No entanto, para filhas de mães narcisistas, o processo de desenvolvimento de um senso saudável de seus próprios limites é inerentemente problemático. Sob a influência

esmagadora do ego narcisista, a fluidez dos limites de ordem abstrata se torna ainda maior. Como todo ou qualquer tipo de comportamento da sua mãe é justificado, os

limites que você constrói são sistematicamente destroçados por ela. Se ela ignora um limite seu – o que lhe é de costume – é porque de acordo com o que ela acredita, ele não tem mérito de aplicação. Para ser aceita pela própria mãe, você se submete a esta tirania, abrindo mão da sua privacidade, individualidade e dos seus direitos de filha. A sua mãe narcisista usa da sua carência afetiva para manipulá-la psicológica e emocionalmente, corrompendo seus limites e comprometendo o seu desenvolvimento.

Os seus limites são como guardas protetores da sua autoestima. Para fortalecê-los, você precisa valorizá-los e demonstrar verdadeiro reconhecimento e apreço pelo que

simbolizam é fundamental para se sentir livre e no controle de si mesma.

O que os seus limites representam

Toda vez que você discorda ou se submete a algo ou alguém está expressando um

limite, seja nas suas reações a convites, favores, responsabilidades, imposições, ideias, atitudes, objetivos ou vontades pessoais. As suas decisões são motivadas ou controladas pelos limites preestabelecidos por você, os quais, por sua vez, recebem influência de uma série de fatores, tais como: sexo, educação, cultura, idade,

orientação religiosa, etapa de desenvolvimento e momento histórico, entre outros. A seguir uma pequena

relação dos elementos que contribuem de maneira mais atuante na construção e manutenção dos seus limites:

Sintonia emocional: uma relação harmoniosa com seus próprios sentimentos mantém seus limites saudáveis e seguros. Uma das funções mais importantes das suas emoções é de avisá-la quando um limite não está sendo respeitado. A falta de limites não é

resultante da falta de informação, mas de uma racionalização ou contestação das suas respostas emocionais. Quando a sua mãe narcisista avilta você por meio de ataques

verbais, a sua primeira reação é de reconhecimento que o comportamento dela não é

correto. Aquele sentimento ruim no fundo do seu estômago avisa que os seus limites

também foram desrespeitados. Por mais que a sua mãe narcisista tenha passado a sua vida inteira tentando convencê-la de que a maneira que lhe trata seja normal, a tristeza e o aborrecimento sentidos reproduzem uma história totalmente diferente. Quem honra

seus sentimentos, sabe o momento certo de dizer Basta!. Quando você se mantém fiel as suas emoções, os seus limites se tornam seus aliados inequívocos contra o desrespeito e o abuso.

Identidade: o autoconhecimento ajuda a erguer e a cultivar limites. Se você sabe quem é, o que lhe dá prazer e o que a desagrada, fica difícil ignorar os seus próprios limites.

Quando sólido, o seu senso de identidade serve como protetor das suas defesas. Pessoas inseguras, que não sabem o seu lugar no mundo, são mais suscetíveis a sacrificar seus próprios limites para se sentirem aceitas pelos outros. Quando você entende as próprias necessidades e assume responsabilidade por quem é e pelo que faz, os seus limites se tornam claros. Agir de acordo com a sua personalidade e valores pessoais lhe confere a integridade necessária para controlar a influência de agentes externos.

Amor-próprio: estabelecer e respeitar seus próprios limites é um ato de amor a si mesma. Se você acredita que tem valor, logo, não hesita em demonstrar respeito pelo

que é e pelo que sente. Você também passa a não colocar os interesses dos outros na

frente dos seus, como se possuísse uma fobia a conflitos. Quem respeita a própria

essência não tem medo de colocar em prática o que acredita ser a atitude correta em

teoria. A autoestima, quando verdadeira, é tão poderosa quanto um grande batalhão.

Não há tentativa de invasão que resista ao amor e o respeito que você mantém por si

mesma. Limites resistentes, os quais são cultivados através do amor incondicional,

preservam a sua identidade que, por sua vez, reforça a sua convicção.

Autonomia: limites são uma consequência natural de qualquer processo de separação.

Seja em nível molecular ou psicológico, entidades – quando independentes – são

identificadas facilmente pelas demarcações que dividem uma das outras. O seu senso de autossuficiência, quando consolidado, permite que você entenda e respeite seus limites sem questioná-los. Quando estes se tornam evidentes, você não sente forçada a

acomodá-los às necessidades dos outros com tanta frequência. Se você não consegue se ver como entidade independente, seja da sua mãe narcisista ou de demais familiares,

torna-se difícil compreender e validar os seus limites.

Maturidade: criar e respeitar seus próprios limites não é um ato de rebeldia, mas uma expressão da sua maturidade e respeito por si mesma. Quando você atinge um estágio

de desenvolvimento o qual a permite discernir e reconhecer seus próprios valores, a sua identidade se torna guia dos seus limites. Mesmo que os seus ideais difiram de seus pais ou das outras pessoas, você tem todo o direito de exercer a sua individualidade. Pessoas

adultas não tem medo de comunicar, tampouco de manter seus próprios limites. A coragem de ser você e de viver de acordo com o que acredita é uma atitude sensata e

condizente com uma autoestima saudável. Como você já sabe: autoestima alta = limites sadios.

Responsabilidade: quem tem ciência das suas próprias responsabilidades não se sente pressionado a aceitar a dos outros. Este é o princípio mais importante para aqueles que

têm dificuldade de compreender ou aplicar o conceito de limites, como é o caso de

filhas de mães narcisistas. Em outras palavras, você não é responsável pelo bem-estar dos outros *, principalmente da sua mãe*. O seu compromisso é, primeiramente, consigo mesma. Mesmo que você tenha filhos, o cuidado que devota a si mesma é o mesmo que

dedica a eles. Se você não consegue respeitar as próprias necessidades, como você será capaz de atender as deles? É claro que isso não significa que você deva colocar os seus interesses na frente dos outros, em todas as circunstâncias. A sua convivência com o narcisismo a ensinou a apreciar o significado da palavra medida. Confie na sua

experiência. Use o péssimo exemplo da sua mãe narcisista para ajudá-la a enfatizar a importância dos seus próprios limites, especialmente em momentos de fraqueza.

Religião: mesmo que você não seja católica, ou tenha sido batizada, mas não é praticante, a ideia de que é seu dever honrar pai e mãe exerce grande influência na sua educação. A noção bíblica de que é sua obrigação de filha respeitar seus pais também é reforçada através do seu comportamento. Faz sentido, assim como respeitar pessoas

mais experientes. Você sabe que as consequências de morder a mão de quem a alimenta

são graves, pois é totalmente dependente de seus pais para crescer e se desenvolver.

Quanto maior a sua obediência, ou seja, quanto mais se conformar com as regras e

exigências de seus pais, maiores serão as suas chances de sobrevivência. O problema é quando as suas heranças religiosa e educacional se tornam fontes de conflito entre seus interesses psicológicos e emocionais. No seu caso, honrar a *sua* mãe é uma atitude prejudicial a sua autoestima. Obedecer a uma mãe narcisista resulta em um processo

longo e sofrido de autoanulação. Quando você abre a guarda a um narcisista, este se

apropria de você, do seu corpo e da sua alma. Para manter a harmonia entre os seus

limites e seus valores familiares e religiosos, é vital que você contextualize a sua experiência na realidade do narcisismo. Se Deus tivesse um narcisista como pai, ele

teria pensado duas vezes antes de criar o 5º mandamento (salvo estivesse em processo de negação).

Senso comum: a nossa cultura é rica em conhecimento popular. Como o nosso

comportamento também representa o produto de contexto cultural, é regido por

suposições tais como, mãe é mãe, amor só de mãe, família está acima de tudo ou sangue é mais grosso que água. Mesmo que de forma inconsciente, essa

sabedoria acaba por afetar a sua maneira de interpretar atitudes tanto suas, quanto as das outras pessoas. Se você acredita que por ser sua mãe, ela tem o direito de desrespeitar os seus limites, fica realmente difícil aplicá-los de maneira eficiente. Permitir que parentes definam o que você deve ou não deve aturar, somente porque

compartilham com *parte* da sua história e material genético, é como entregar o controle de si mesma e da própria vida a terceiros. Quanto mais cega a sua confiança no senso comum, menor a influência da sua individualidade na sua maneira de ser. Como você já sabe, zero individualidade

= zero limite.

Papéis sociais: você não é somente filha, mas também é mulher, cidadã, amiga, colega, vizinha, namorada/noiva/esposa/ex-mulher, mãe, tia, prima etc. Cada um desses títulos vem acompanhado de uma lista de supostos deveres. No papel de amiga, é esperado que

você trate os outros de maneira afável. Como esposa, é sua obrigação se manter fiel a seu marido. Estes deveres são resultados de normas socioculturais e, como tais,

correspondem aos interesses de um grupo.

Como já foi observado com o senso comum, essas interpretações são *arbitrárias*, ou seja, não se adequam, necessariamente, a contextos individuais. Os seus limites, por serem reflexos do *seu* caráter e personalidade, precisam ser moldados a *sua* imagem, não o contrário. Quando você mantém uma conexão aberta e democrática com

convicções sociais, tratar os seus limites com respeito não exige tanto esforço.

Disciplina: não há limite que resista a falta de determinação. Para mantê-los fortes e sadios, é preciso comprometimento. Agir de acordo com o que você acredita é

fundamental para desfrutar dos benefícios de uma alta autoestima. Resistir a sua

tendência indulgente com a vontade alheia é vital para que você combata interferências negativas à manutenção dos seus limites. Para filhas de mães narcisistas, praticar a liberdade pessoal é um ato que exige disciplina. Não desista, mas faça do seu amor-próprio a sua bandeira. Quando você se torna responsável pelas suas escolhas, o poder de mudar a sua vida para melhor é todo seu. O sucesso em tudo que você faz depende

da sua perseverança.

Ser consistente, como monitorar a sua atitude e comportamento ativamente, a ajudarão a aplicar os seus limites na sua própria vida. Atender as suas necessidades é priorizar o seu bem-estar, tanto emocional como psicológico. Independente da procedência de

fatores alheios a sua vontade, você é quem define o que é bom para si mesma. Como ser humano, você é mestre do seu próprio destino e, para reivindicar este direito, basta praticar a autoconfiança.

Limites no relacionamento com a mãe narcisista

A maior demonstração de que você entende e respeita os seus próprios limites está na qualidade do relacionamento que mantém com a sua mãe narcisista. Seja cortando todo

e qualquer contato, ou mantendo um relacionamento *light*, quanto mais alta a sua voz, menor a dela. Quando você toma as rédeas desse relacionamento, mostra a si mesma e

ao mundo que você não tolera abuso, seja de quem for.

Como já mencionado no capítulo *Reivindicando você*, introduzir a ideia de limites para uma mãe narcisista não significa tarefa fácil, pois ela está acostumada a ditar as

regras em todos os relacionamentos e não a obedecê-las. Com você, essa tendência é ainda

mais vistosa. Por se considerar no direito de controlá-la, a sua mãe narcisista resistirá a qualquer tentativa sua de virar a mesa deste jogo.

Na eventualidade de serem contrariados, os narcisistas usam de todo e qualquer tipo de artifício para restabelecerem a posição de domínio. No instante em que a rainha-mãe

perceber que está perdendo seu reinado, retalhará com toda a força e usará a influência que possui. A sua mãe narcisista fará tudo para acabar com a sua reputação. Quando não estiver lhe perseguindo ou tentando convencê-la a fazer o que deseja, ela falará mal de você pelas suas costas para todos que conhece. Impor os seus limites com a mãe

narcisista exige fé em si mesma e na verdade. A coragem de estabelecer seus limites contra o abuso narcisista é a maior prova da sua independência e capacidade de retomar o comando sobre a própria vida.

Por ser uma tarefa de peso, dizer não a mãe narcisista requer concentração e disciplina.

Para saber exatamente como colocar este superlimite em prática, siga as dicas do

capítulo *Para encerrar com o abuso narcisista*.

Seis passos para colocar seus limites em prática

Como entender e respeitar os seus próprios limites não é sua característica habitual, você pode se beneficiar de uma atitude mais metódica quando tentar colocá-los em

prática. Em momentos de indecisão, é importante se manter atenta e monitorar a sua

tendência de priorizar interesses que não são seus, ou de dizer sim quando desejaria ter dito não.

1- Respeite seus sentimentos: imagine que as suas emoções equivalem a alarmes internos que avisam quando seus limites não estão sendo respeitados. Confie nelas.

Quando se sentir violada, seja física, psicológica ou emocionalmente, siga a orientação das suas emoções como um sinal de que está na hora de impor os seus limites. A função principal dos seus sentimentos é de protegê-la, seja do ataque que for. Quando se sentir inadequada, diga não. Acredite em você e no que sente, dando atenção ao seu corpo e ao que ela está tentando lhe comunicar.

2- Entenda as suas motivações : se o seu intelecto está tentando persuadi-la a ignorar seus sentimentos, está na hora de avaliar o porquê desta atitude. Você não precisa

acreditar fielmente em todo e qualquer pensamento que lhe ocorre. A sua razão se torna sua verdadeira amiga quando a ajuda a racionalizar seus próprios pensamentos, ou seja, a refletir sobre o seu próprio raciocínio. Quando se sentir insegura em relação a colocar um limite, pergunte-se: O que está me causando insegurança?. Investigue de modo

objetivo a origem da sua indecisão. Há várias influências que podem estar tentando

minar a sua tomada de decisão, tais como: a culpa, a vergonha, ideais narcisistas, o senso comum ou tentativas de chantagem emocional por parte de terceiros.

3- Reafirme as suas prioridades: quando se pegar questionando o mérito de um limite, observe se essa atitude está em harmonia com as suas prioridades. Se a sua prioridade é o seu amor-próprio, entregar-se à pressão de fatores externos para a manutenção dos

seus limites revela-se uma atitude incoerente com o que deseja para si mesma. Lembre-se de que a sua autoestima depende de seus limites para se manter forte e saudável. Para se sentir no controle de si mesma e confiante nas suas próprias capacidades, é vital que os seus atos reflitam esses sentimentos. Faça com que os seus limites se tornem a voz da sua individualidade e autonomia.

4- Assuma a responsabilidade pelas suas escolhas : como você é única, as suas motivações são resultado da pessoa que é. Você não tem obrigação de sentir ou agir da mesma maneira que as outras pessoas. O que lhe afeta não necessariamente afeta a

pessoa ao seu lado, e vice-versa. Cada um se comporta de acordo com seu contexto

pessoal. Assim como você não deve questionar o porquê da atitude dos outros, as suas decisões também não estão abertas a voto público. Você pode colocar este princípio em prática, estabelecendo seus limites e honrando suas decisões.

5- Seja consistente: um limite permanece um limite, independente da pessoa ou da ocasião. Não é não. Não faça exceções tão facilmente, apenas após intensa deliberação.

Aprenda a tolerar o ressentimento dos outros, pois você não tem de satisfazer a todo mundo. A tendência natural é de que os outros passem a tratá-la com mais respeito e

consideração quando perceberem que você respeita seus próprios limites. A longo

prazo, compensa muito priorizar a sua autoestima e agir de acordo com o que acredita.

Resistir à pressão vale a pena, acredite.

6- Seja diplomática: diga não com tato e polidez. Explique, de maneira breve e sucinta, o porquê da sua decisão. Seja honesta, não precisa se sentir envergonhada de agir como pessoa adulta e dona do seu próprio nariz. Não peça desculpas pelas suas decisões.

Quando você justifica as suas escolhas somente para agradar as outras pessoas, está

abdicando do seu direito à individualidade. É como se você estivesse se desculpando

por ser e agir da maneira que age, como uma criança malcriada. Você não deve

satisfações. Expressar os motivos que demarcam os seus limites é um ato de cortesia e não uma obrigação.

Mesmo que você já esteja acostumada a executar parte dessas etapas de maneira

intuitiva, seja consistente e passe a aplicá-las rigidamente. Os passos 3, 4 e 5 – *Reafirme as suas prioridades, Assuma a responsabilidade pelas suas escolhas* e *Seja consistente*, respectivamente – são essenciais para que você estabeleça um relacionamento de

comprometimento e integridade com você e os seus limites. Com o tempo, eles a

ajudarão a se sentir mais segura e confiante na sua capacidade de se conduzir de acordo com o seu caráter e princípios individuais.

Quando limites se tornam prejudiciais

Como quase tudo relacionado à atitude e ao comportamento humano, excessos tendem a

ser prejudiciais a sua autoestima. Assim como a ausência ou desrespeito das restrições pessoais aumenta o risco de você se tornar vítima de abuso, manter limites rígidos e inflexíveis, por outro lado, favorece a intolerância. Quando as

barreiras que protegem o seu amor-próprio são altas demais, fica impraticável

estabelecer uma conexão verdadeira com as outras pessoas. Há ocasiões em que é

preciso desarmar as suas defesas, para que os outros tenham acesso a você.

A sua experiência com o narcisismo materno teve um impacto inegável em sua maneira

de interpretar relacionamentos. Os muitos anos de sofrimento, sob a influência de uma mãe egoísta e manipuladora, ensinaram-lhe que quanto menor fosse sua guarda maiores

seriam as chances de ser magoada. Filhas de mães narcisistas têm dificuldade de se

entregar de corpo e alma ao amor, pois associam a proximidade com outro ser humano

com eventos de consequências desagradáveis. A palavra proximidade, não se refere

necessariamente a envolvimentos de natureza sexual, mas também a capacidade de se

conectar intimamente com outro indivíduo em todas as esferas sem medo de ser

rejeitada ou abandonada.

Para que o passado não a prive de se realizar plenamente na área pessoal e por meio de relacionamentos, convém monitorar também a sua inclinação a reagir com dúvida e

apreensão quando se sentindo genuinamente conectada com outra pessoa. Fique alerta a limites que colocam empecilhos a sua capacidade de amar e demonstrar amor, assim

como de confiar e aceitar o amor que lhe é oferecido. Quando se pegar racionalizando o que sente de maneira estoica e intransigente, como se fosse indiferente ao poder do

amor, reconsidere a sua atitude e retifique seus limites. Não deixe que intervenham em sua capacidade de amar e ser amada.

Quanto maior a sintonia entre você e a sua essência, assim como você e o seu sistema emocional, mais claros serão os seus limites e mais fáceis de serem identificados e

respeitados. Querer se proteger contra interferências negativas a sua felicidade é uma atitude normal de quem se valoriza. Para evitar sabotar o seu bem-estar emocional, faça de seu dever reiterar a importância dos seus próprios limites.

Não se sinta envergonhada de reconhecê-los. Quem ama você de verdade, os respeitará.

34

Renovando relacionamentos

Seja com seus amigos, família, colegas de trabalho ou parceiros amorosos, manter

relacionamentos em harmonia é uma grande arte. A dinâmica das relações que

mantemos uns com os outros se define, sobretudo, pela nossa capacidade de

comprometimento, ou seja, de negociar os nossos interesses de maneira razoável. Esta troca, quando justa, faz com que relacionamentos cresçam e se desenvolvam. Quando os interesses de uma parte predominam, a tendência é o conflito aparecer. Portanto, manter um relacionamento em equilíbrio exige grande esforço e energia.

Como você cresceu observando relacionamentos serem destruídos pelo ego gigantesco

da sua mãe narcisista é perfeitamente normal que fique receosa ao observar a sua

própria capacidade de obstaculizar seus relacionamentos. É realmente difícil contribuir positivamente com a manutenção de uma ligação afetiva quando teve um exemplo ruim

dentro de casa. Apesar de não ser uma narcisista e desaprovar a atitude da sua mãe, o convívio acabou por

exercer uma forte influência na maneira de você se relacionar com as pessoas. A fim de reverter os efeitos desta herança negativa, é preciso monitorá-la e corrigi-la ativamente. Se você valoriza relacionamentos e gostaria de protegê-los, terá de empregar tempo e dedicação para preservá-los.

Onze pequenas atitudes, grandes mudanças

Como cada relacionamento é único, não há regra para assegurar resultados positivos, *em todas as circunstâncias*. Ainda que de natureza complexa, relacionamentos saudáveis costumam possuir características básicas. De uma maneira geral, aprimorar a qualidade dos relacionamentos é possível através da criação e manutenção de alguns hábitos. A

seguir, você encontrará uma lista de onze práticas que colaborarão para a melhora dos seus relacionamentos. Estas práticas, quando aplicadas de forma consistente e

sistemática, são notórias por seu impacto positivo nas interações com duas ou mais

pessoas.

A comunicação: o simples fato de que alguém tem um relacionamento com você não confere a esta pessoa superpoderes. Em outras palavras, ninguém é capaz de adivinhar o que você está pensando. Por mais que você tenha um relacionamento há muitos anos

com outra pessoa, esta é incapaz de ler os seus pensamentos e vice-versa. Mesmo que

você saiba disso, é preciso que você se convença desta realidade também em nível

emocional. Se algo a incomoda ou quer alguma coisa, expresse verbalmente. Use a fala

– e não o pensamento – para dar voz às suas necessidades. Esperar que os outros a

entendam, sem se fazer entender, é uma atitude infantil e irrealista. Quanto mais

transparente as suas intenções, melhor a qualidade dos seus relacionamentos.

A cooperação: quando há sintonia entre as pessoas, reconhecem os sinais e os atendem.

Nos relacionamentos saudáveis não há protagonistas. Esta igualdade, quando

comprometida, tende a resultar em frustação e descontentamento. Para evitar

desentendimentos, desfrute dos benefícios de uma atitude direta e pragmática. Com a

ajuda da outra pessoa, defina ou reitere o papel de cada um, ou o tipo de contribuição que estão dispostos a dar para que os interesses de todos sejam atendidos da melhor

maneira possível. Embora a noção de equilíbrio pareça idealista, uma atitude solidária demonstra sensibilidade e comprometimento. Para quem reconhece que seus direitos

podem ser valorizados através de seus próprios atos, a ideia de colaborar para o bem comum não se torna tão absurda.

Diálogo: relacionamentos, quando harmoniosos, são democráticos. Nos

relacionamentos baseados no respeito e na receptividade, a negociação de interesses é um processo que reconhece a presença de cada um dos envolvidos. Na conversa entre

adultos, todos são ouvidos. Respeitar o direito a expressão, também é dar voz as

vontades, escolhas e opiniões dos outros. Quando você está em concordância com as

outras pessoas, você não precisa falar alto ou de maneira abundante para ser ouvida. A insistência em dominar a conversação ou de convencer o ouvinte indica falta de

consonância entre as partes. Se você seguidamente se sente pressionada a justificar as suas escolhas, ou persuadir a todos a concordarem com você, está na hora de reavaliar as suas motivações. Quando a sua prioridade é a manutenção de uma união forte e sadia, os seus ouvidos trabalham tanto quanto a sua boca.

Respeitar a individualidade de cada um: por mais que você se sinta uma com outra pessoa, vocês são, primeiramente, indivíduos. Como todos possuímos desejos e

vontades independentes, precisamos reconhecer e validar tanto os nossos interesses,

como os das outras pessoas. Quando você esquece ou ignora este princípio, o seu

relacionamento sofre. A sua experiência com uma narcisista lhe ensinou que as

consequências do desiquilíbrio entre as forças que compõe um relacionamento são

duras. Lembre-se do valor desta lição para honrar não somente o seu direito a identidade pessoal, como o da pessoa ao seu lado. Torne-se uma incentivadora da criatividade

pessoal, seja consigo mesma ou com aqueles ao seu redor. Mantenha-se fiel a sua

essência através de atividades que considera prazerosas, mesmo quando reflitam uma

preferência única sua.

Respeitar limites: agora que já reconhece a importância de manter limites saudáveis, você pode aplicar o mesmo conceito no seu relacionamento com as outras pessoas. Uma

das melhores maneiras de fazer com que os outros respeitem os seus limites é, por

exemplo, seu comportamento. Faça com que seus relacionamentos sejam congruentes

com o que você acredita. Como você, há muita gente por aí que não aprecia quando seus limites são desconsiderados ou desobedecidos. Seja compreensiva e não pressione os

outros a agirem exatamente da maneira que você quer. A sua capacidade de manter um

relacionamento harmonioso também reside na sua habilidade de aceitar, com um

mínimo de graciosidade, quando as suas vontades não podem ser atendidas.

Aceitar e tolerar defeitos: o perfeccionismo tem o potencial de prejudicar a dinâmica dos relacionamentos. Se você está

imbuída em fazê-los funcionar, é vital resistir à

tendência de julgar a tudo e a todos. Enquanto a rejeição desgasta relacionamentos,

aumentando a distância entre você e as outras pessoas, a complacência é o elo que os mantém unidos. Use-a com o intuito de ampliar a sua percepção. Substitua a crítica pelo elogio. Em lugar de concentrar a sua atenção exclusivamente no que poderia ser

melhorado, destaque as qualidades já existentes. Muitas vezes, o que falta a um

relacionamento não é talento, mas visão.

Ajustar expectativas: quando embarcamos em um relacionamento, trazemos uma lista de expectativas dentro de nossas cabeças. Você normalmente tem uma ideia bem clara

do que acredita ser o papel de um namorado(a), marido(esposa), amigo(a), colega ou familiar. Este conhecimento é produto de uma reunião de fatores, os quais são, em sua maioria, de caráter subjetivo. É importante estar ciente deste fato e abordar as suas expectativas com cautela. Somente porque você acredita que alguém deva se comportar

de certa maneira, não significa que essa pessoa seja obrigada a se conformar com as

suas exigências. Quando você entende e aplica esta noção nos seus próprios

relacionamentos, demonstra respeito pela individualidade dos outros. Adapte a sua

percepção a pessoa, ao momento e à circunstância em que você se encontra. Uma

atitude flexível é chave para promover o entendimento.

Deixar o passado no passado: quando alguém é corajoso o suficiente para admitir seus próprios erros e vulnerabilidades de forma *genuína*, esta pessoa merece ser tratada com um mínimo de compaixão e respeito. Desenterrar desavenças passadas para ilustrar o

momento presente é uma medida desesperada que só serve para denigrir e desmoralizar

a outra pessoa. Se você pretende fortificar os seus relacionamentos por meio do afeto e da confiança, não use as palavras dos outros contra eles. Quando estiver insatisfeita, concentre-se no que estiver lhe incomodando naquele momento específico. O hábito de

mencionar erros do passado não é apenas degradante, mas também retarda o

desenvolvimento pessoal dos envolvidos na discussão. Faça referências ao passado para relembrar momentos prazerosos e reiterar sentimentos positivos.

Reconhecer esforços: encorajar os outros com palavras carinhosas, não somente quando atingem resultados de sucesso, é um ato de delicadeza, amor e amizade. Prezar também o empenho, seja no contexto que for, demonstra alto nível de atenção e envolvimento, fazendo com que aqueles a sua volta se sintam valorizados. Deixe bem claro para as

pessoas de quem você gosta que tentar alcançar um objetivo é tão importante quanto

alcançá-lo. Esta pequena dose de autoestima faz verdadeiras maravilhas a qualquer tipo de relacionamento. A empatia não fortalece apenas o vínculo afetivo, mas também o

amor-próprio.

Afeto: a afeição é um sentimento de apego, amizade e carinho. Expressar afeto por outra pessoa não precisa, necessariamente, envolver toque físico. Existem diversas maneiras de comunicar o seu bem-querer, como, por exemplo, através de uma conexão emocional

verdadeira. Reconhecer e valorizar os sentimentos dos outros de maneira consistente

com suas necessidades, favorece o diálogo e o entendimento. Largar o que está fazendo para se concentrar em dar apoio a alguém, mesmo quando ocupada ou sem muita

disposição, é um ótimo exemplo da sua consideração e estima. Se manter atenta e

disponível, tanto psicológica como emocionalmente, demonstra uma atitude positiva de apreciação e respeito pelo outro. Não há sentimento mais valioso do que a realização de que somos de fato importantes na vida de outra pessoa.

Se desculpar: manter relacionamentos saudáveis não é fácil. Por mais que você esteja superdeterminada a melhorar a sua maneira de se relacionar com as outras pessoas de

uma vez por todas, incorporando hábitos saudáveis e atitudes positivas, haverá ocasiões em que será impossível evitar o desentendimento. Você não

precisa se sentir culpada por não ser capaz de controlar a sua atitude com total

eficiência, afinal, conflitos também fazem parte do repertório comportamental humano.

É perfeitamente normal não agir de maneira exemplar em todas as situações. Quando

você cometer um erro de julgamento e agir de maneira imprópria, seja como for, peça

desculpas. Não permita que a vergonha e o orgulho se coloquem na frente do seu objetivo.

Adotar esse comportamento exige muita paciência e dedicação, pois substituir hábitos ruins com saudáveis leva tempo. Dê uma chance a si mesma. Quando se sentir cansada

ou desanimada, lembre-se do poder revitalizador da empatia e da complacência. Aceite pequenas derrotas e celebre as suas vitórias quando se tornar capaz de domar o próprio temperamento e tendências comportamentais improdutivas. Faça com que os seus

relacionamentos se tornem manifestações abertas do seu esmero pelo amor e a amizade.

Checklist **da minha atitude**

As perguntas a seguir a ajudarão a refletir acerca de sua própria atitude na área dos relacionamentos. Quando se sentir insegura, ou com dúvidas a respeito de como agir,

use o " *Checklist* da minha atitude" para restabelecer o seu senso de direção.

Eu expresso as minhas necessidades de maneira clara? (Consigo ser específica quanto ao que desejo?)

Eu me concentro no que quero no momento presente? (Ou uso comportamentos

isolados para justificar a minha atitude?)

Eu invisto no meu próprio bem-estar? (Ou espero que os outros resolvam os meus

problemas?)

Eu respeito a vontade alheia? (Ou priorizo somente a minha?)

Eu ajo de acordo com os meus limites? (Ou abro mão dos meus direitos para satisfazer a vontade dos outros?)

Eu exijo demais dos outros? (Eu sou realista?)

Eu expresso gratidão? (Ou ajo de forma pedante?)

Eu me desculpo pelo meu comportamento impróprio? (Ou estou conscientemente

ignorando a minha atitude?)

A sua história familiar não precisa definir o caráter dos seus relacionamentos também na idade adulta. O fato de vir de um contexto familiar disfuncional, não significa estar condenada a uma vida de conflitos e desentendimentos. Mesmo que no início você

tenha dificuldades de fazer valer as suas boas intenções, não desista. Invista tempo e energia para sair de sua zona de conforto. A sua dedicação será recompensada com

relacionamentos mais fortalecidos e duradouros.

35

Reconectando com seus sentimentos

A nossa capacidade de sentir é o que nos mantém conectados com a vida. Sem

sentimentos, viveríamos uma existência insípida e sem cor. As nossas emoções

permitem que nos identifiquemos com aquilo que somos, com o que fazemos e com

quem nos relacionamos. Sem as nossas emoções, tornar-nos-íamos destituídos da nossa

própria humanidade. Sem a capacidade de sentir e honrar os nossos sentimentos,

seríamos nada mais do que corpos sem alma, vagando pelo mundo, desapaixonados e

sem propósito, sonho ou objetivo.

Para filhas de mães narcisistas, renunciar a existência de seus próprios sentimentos se torna hábito já no período de infância. Você aprendeu bem cedo observando o

comportamento da sua mãe narcisista que, para emanar uma aura de perfeição, deve

mascarar emoções negativas. Você aprendeu não só a seguir o idealismo narcisista

como também a evitar, reprimir e, muitas vezes, até repudiar emoções que expusessem

qualquer traço de vulnerabilidade. Cada vez que ela ignorava ou depreciava seus

sentimentos contribuía para que você associasse o ato de sentir a uma atitude

improdutiva e sem relevância. Para garantir a influência sobre você e perpetuar o abuso emocional da própria filha, a sua mãe narcisista renegou o seu sofrimento para que

mantivesse a sua atenção centrada no dela.

A autoestima saudável também depende da nossa capacidade de manter a sintonia entre

nós mesmos e as nossas emoções. Estar em harmonia com seus sentimentos não

significa ser guiada exclusivamente por eles. Quando você reconhece o que sente,

mesmo sem basear seus atos somente nisso, desenvolve um relacionamento congruente

com a sua essência. Ignorar ou negar como se sente provoca conflito emocional, o qual prejudica e enfraquece o seu amor-próprio.

Aprender como honrar seus sentimentos de maneira saudável não é uma tarefa difícil,

mas exige prática. A seguir seis dicas de comportamento para que você alcance a sua

harmonia emocional.

1- Valorize seus sentimentos

Por mais que o conceito de sentir inspire conotações de significado poético, as suas emoções são, primeiramente, manifestações fisiológicas. Remova o efeito que os seus

sentimentos provocam na sua matéria e o que resta é uma carcaça sem função

específica. Apesar de cientes deste fato tão óbvio, nós seguidamente abdicamos de

conectar a nossa experiência ao nosso sistema emocional, ignorando o efeito que este produz na nossa carne. Para quem perdeu o vínculo com as suas emoções mais

genuínas, como tende a ser o caso de filhas de mães narcisistas, é vital retornar a sua atenção para o corpo para reconectar-se consigo mesma.

A filosofia do francês René Descartes (1596-1650) introduziu uma das noções mais

marcantes do que consiste *ser* humano no mundo ocidental. A teoria de Penso, logo existo contribuiu para a superestimação da racionalidade sobre a emoção. Até hoje, a ideia de que o intelecto é superior ao coração influencia a maneira como julgamos o

comportamento. Nós evitamos relatar experiências em conexão com as nossas emoções para não sermos avaliados de forma negativa. Aqueles em contato com as suas próprias emoções, como é o caso das pessoas de temperamento sensíveis, são comumente

associados a exemplos de caráter fraco. As qualidades de uma personalidade forte,

repleta de vigor e autoconfiança, tendem a ser atribuídas àqueles que exibem um

aparente domínio do seu lado animal. Colocar o coração na frente da razão é visto como um ato inconsequente. Nós renunciamos nossos próprios sentimentos para projetarmos

uma imagem de pessoa racional e controlada.

O foco nestes dois polos opostos – o racional (centrado na cabeça, calculado) e o

emocional (distribuído ao longo do corpo, instintivo) – faz com que ignoremos grande parte da riqueza da nossa experiência. A complexidade da nossa humanidade inclui

muito mais nuanças do que se permite ser simbolizado por esta dicotomia. A razão e a emoção não se excluem, mas se complementam. A emoção não precisa ser,

necessariamente, inimiga da razão, mas sim, sua parceira.

Quantas vezes uma decisão impulsiva e baseada em emoções intensas lhe proporcionou

felicidade duradoura? Inúmeras são as vezes em que nos surpreendemos com o poder

realizador das emoções. Em períodos dominados pelo excesso de racionalidade, em que

a ruminação parece bloquear a nossa motivação, emoções como a raiva e a inquietação

tem o poder de nos libertar da nossa própria inércia. Está na hora de apreciar a sabedoria contida nos seus sentimentos. Para que a sua nova autonomia reflita você, soberana e

inteira, é importante que você reestabeleça um contato livre e saudável com seu corpo.

Dê crédito a ele e ao que esteja tentando lhe comunicar. Você é não somente o que

pensa, mas *também*, o que sente.

2- Identifique e mapeie seus sentimentos

Além de mantê-la conectada consigo mesma, reconhecer e aceitar seus sentimentos a

auxiliará a reconstruir o seu senso de identidade. O seu sistema emocional é a ligação mais verdadeira com a sua alma. É por intermédio dos seus sentimentos que você se

conecta com os seus interesses. Quando você vê algo de que gosta, você reage de forma positiva. Se você não se identifica com algo ou alguém, as suas emoções a avisam o que ou a quem você deve evitar. Os seus sentimentos, sejam favoráveis ou não, são fontes sábias de autoconhecimento. Desde pequena, eles a guiam na direção de seus talentos.

Aquilo que você faz bem feito e sem resistência reflete uma aptidão natural. A

qualidade dos seus sentimentos a ensina a amar o que você ama e a detestar o que você detesta. Quando você dá ouvidos aos seus sentimentos, você permite que a sua essência se desenvolva de forma autêntica.

Identificando sentimentos

Identificar sentimentos é uma prática saudável que visa guiar o autoconhecimento de

maneira efetiva. Saber o que você está sentindo ajudará você a observar o momento

para agir de maneira apropriada. Apenas o ato de contextualizar o que sente através de uma palavra, como "Hoje eu estou me sentindo *angustiada*", contribui positivamente para diminuir o seu desconforto. Em seguida, você encontrará uma lista de sentimentos, que está dividida em dois grupos: sentimentos positivos e negativos. Familiarize-se com este vocabulário, para que a identificação de sentimentos se torne um processo

automático e natural.

Sentimentos Positivos

Sentimentos negativos

Faça de sua prioridade aumentar o seu nível de atenção em relação a si mesma,

monitorando como se sente. Quando não se sentir bem e sem saber claramente o porquê, recorra a esta lista em busca de uma palavra que melhor a defina naquele momento.

Quando irritadiça e sem paciência, por exemplo, pare o que está fazendo para compor

uma observação mental. Seja simples e direta e inicie um diálogo consigo mesma: Hum, hoje estou me sentindo impaciente. Reconhecer as suas reações emocionais é um ato de respeito a si mesma e ao seu próprio corpo. Se algo está requerendo sua atenção é

porque, provavelmente necessita, dela, de uma maneira ou de outra.

Aplique idêntico procedimento para os sentimentos positivos. Destacar instantes

prazerosos é tão relevante quanto apontar estados desfavoráveis. Dependendo da

situação em que você se encontre, enfatizar momentos agradáveis é suficiente para

provocar uma mudança geral de humor e atitude. Evite priorizar somente sentimentos

negativos. Filhas de mães narcisistas, por terem sido expostas a um período prolongado de crítica destrutiva, tendem a avaliar a própria experiência de uma maneira

predominantemente negativa. Você pode e deve mudar essa perspectiva. Quando se

sentir alegre e satisfeita, use a lista acima para amplificar esses sentimentos. Faça observações do tipo: Hoje estou contente, confiante e motivada. Não economize em

detalhes e use sinônimos para multiplicar o efeito revitalizante das suas emoções.

Localize as emoções no seu corpo

Você não precisa possuir um vasto conhecimento em fisiologia para saber que o seu

corpo, não somente a sua cabeça, é afetado por manifestações emotivas. Quem já sofreu com a ansiedade ou a depressão sabe o efeito que as emoções produzem no organismo.

A inquietude ou a irritabilidade, por exemplo, fazem com que o seu coração bata mais rápido. A tristeza persistente

provoca letargia e a falta de sono, entre outros.

Ainda que você se sinta inclinada a ignorar como se sente, intelectualizando a sua

experiência sempre que se sentir emocionalmente desconfortável, o seu corpo não

mente. Dores frequentes de estômago, pescoço ou cabeça podem significar problemas

de origem emocional. Reconectar-se com os seus sentimentos também inclui reconhecer

os efeitos que estes provocam em seu corpo.

Você está no supermercado fazendo compras e percebe uma mudança no seu humor.

Você, seguindo a dica número 1, Identificando sentimentos, reconhece que está se

sentindo insatisfeita. O próximo passo é localizar esta insatisfação no seu corpo. Com a atenção voltada a ele, nota que seus braços se sentem pesados. A sua boca parece seca e você boceja mesmo não se sentindo cansada. Movendo a sua atenção para dentro da

boca, você percebe que a região da garganta está um pouco apertada, como se as suas

mãos a estivessem pressionando. Descendo o foco até os pés, você nota que parecem

fracos e sem disposição, como colados ao chão. Esta reunião de sensações, você

conclui, faz você se sentir desmotivada e sem energia.

Sozinha em casa assistindo TV e se recriminando por não ter ido à academia de

ginástica, você se sente entediada e um pouco irritada consigo mesma. Você registra

este momento afirmando para si mesma: Quando eu deixo de fazer exercício para ficar vendo TV, eu acabo me sentindo frustrada. Examinando as suas sensações corporais do

momento, você nota que a sua testa está rígida, como se seus músculos estivessem

fortemente contraídos. Seu pescoço, um pouco dolorido, está tenso ao toque de seus

dedos. Você move a sua cabeça lentamente, de um lado para o outro e ouve um grande

estalo. O estado dos seus músculos do pescoço e da cabeça tende a se moldar de forma consistente com as flutuações do seu humor. Embora em uma posição de relaxamento

físico (sentada em um sofá), eles se mantêm tensos, refletindo fielmente as suas

emoções negativas.

Mapear os sentimentos nas diferentes áreas do seu corpo, sejam externas ou internas, contribui para o processo de autoconhecimento e congruência com a verdadeira você.

Quando processa a mensagem que o seu corpo está comunicando, você cultiva um

relacionamento coerente também entre seus sentimentos e seus atos. Você aprende a

conectar o efeito que a sua atitude provoca no seu bem-estar físico. Este conhecimento permite-lhe respeitar o seu corpo e os seus próprios limites com maior facilidade.

Cada um tem uma maneira única de sentir. Existem, no entanto, algumas sensações que

são comuns a determinados problemas, como a depressão e a ansiedade. Insônia,

palpitações, tremores, falta de apetite, apetite exagerado, cansaço, falta de concentração, dores musculares, de cabeça ou de estômago, problemas intestinais ou sistema

imunológico enfraquecido correspondem a sintomas de problemas emocionais. Se você

está exibindo um ou mais dos sintomas descritos e acredita estar sofrendo de depressão ou ansiedade, é recomendável consultar um profissional especializado.[1]

Independente do momento em que você esteja vivendo, o seu corpo permanece uma

fonte de extrema sabedoria, portanto, dê ouvidos a ele.

3- Use da sua amiga razão

O seu lado racional também pode ajudá-la a restabelecer um relacionamento

harmonioso com seus sentimentos. Para se sentir inteira e se reconectar com a sua

essência, considere as suas emoções, o seu corpo e a sua mente como um supertime.

Quando os membros deste time estão em sintonia uns com os outros, você se torna

vencedora.

Filhas de mães narcisistas aprendem o valor da razão já pequenas. Por crescerem em um ambiente familiar de negligência emocional, a razão se torna a sua primeira e melhor amiga. Você aprende, desde cedo, que usar o seu intelecto no lugar dos sentimentos é um mecanismo efetivo de autopreservação. Intelectualizar a sua experiência com o

narcisismo permitiu que você desviasse a sua atenção de um problema sem solução para algo que pudesse controlar. Uma atitude tão simples como se concentrar no pensamento A minha mãe não me ama, por isso preciso saber o que fazer para conquistar o amor

dela, a ajuda a remover o seu enfoque da dor emocional insuportável da rejeição do

amor materno para o autocontrole. A sua ansiedade diminui e você consegue lidar com

uma sensação muito desagradável de forma produtiva, ainda que temporariamente.

Mesmo que o seu intelecto tenha ajudado você a sobreviver o abuso que sofreu, confiar somente nele não resolve a sua angústia a longo prazo. É como ter um time de futebol de apenas um jogador e esperar que ele faça o trabalho dele e dos outros dez. Desastre

total. Para virar o jogo contra o abuso psicológico de uma vez por todas e restaurar a sua autoestima, você precisa fazer da razão e da emoção suas parceiras.

A sua racionalidade pode ajudá-la a monitorar sentimentos negativos e a contextualizá-

los na sua experiência de filha de mãe narcisista. Entre os sentimentos com potenciais mais tóxicos, encontram-se a vergonha, a culpa e a raiva. A insegurança e a ansiedade, quando persistentes, também são prejudiciais. Reconhecer a presença e o significado

destes sentimentos permite a você não se deixar ser totalmente influenciada.

Quando você se sentir invadida por sentimentos prejudiciais, lembre-se do conteúdo

deste guia e de como este se relaciona à *sua* própria história. O medo e a ansiedade são legados clássicos de relacionamentos abusivos. A raiva de ter sofrido injustamente com os ataques verbais da própria mãe e deste sofrimento não ter sido reconhecido, pode

acabar voltando em forma de depressão. Identifique o que é comum e o que difere da

sua experiência com o narcisismo materno. Reações emocionais também são produtos

de cultura familiar, condicionamento e aprendizado individuais. Relacionar as suas

respostas emocionais mais típicas com momentos específicos da sua experiência revela-se uma estratégia eficiente de prevenção a momentos de crise.

Identifique aqueles sentimentos que a motivam a introduzir comportamentos positivos e condizentes com a atitude de uma sobrevivente de abuso psicológico e não de eterna

vítima. Se você está se sentindo inadequada por não ter uma mãe de verdade, leia e releia o capítulo *Lidando com a culpa e a vergonha*. Os capítulos *Reconquistando o seu amor-próprio* e *Superando o perfeccionismo e a imobilidade*, também podem ajudá-la nos momentos em que se sentir insegura de si mesma ou da sua capacidade de mudar a própria vida para melhor.

Você também pode usar da racionalidade como sua aliada para multiplicar o efeito de sentimentos de alegria, felicidade e realização. Reconte seus sucessos e experiências prazerosas, curtindo ao máximo aqueles sentimentos fortalecedores da sua autoestima.

Você só tem a ganhar.

4- Aprenda a se autorregular emocionalmente

Tão importante quanto saber reconhecer, mapear e entender seus sentimentos, é a sua capacidade de regulá-los. Valorizar seus próprios sentimentos é vital para a sua saúde emocional, no entanto, isso não quer dizer que devam ser aceitos em toda e qualquer circunstância e intensidade em que se manifestarem. Há situações em que as nossas emoções não se encontram em sintonia com quem gostaríamos de ser ou com o que desejamos para nós. Assim como você não pode confiar cegamente em todo e qualquer

pensamento que passa pela sua cabeça, seus sentimentos também precisam ser

analisados com cautela.

Quando em processo de desenvolvimento, a tendência natural é de nos espelharmos no

comportamento de nossos pais. Você, como filha de mães narcisista, teve um péssimo

exemplo de como (não) regular seu sistema emocional. Crescer ao lado de uma pessoa

instável emocionalmente fez com que você desenvolvesse um relacionamento

inconsistente com seus próprios sentimentos. As flutuações de humor da sua mãe

narcisista foram difíceis de aturar. Isso se deve ao fato de que quando dominada por sentimentos predominantemente negativos, como a amargura e a insatisfação, a sua mãe

fazia de você seu depósito de lixo tóxico. Quando enraivecida com a suposta falta de consideração das outras pessoas (que se recusavam a ser exploradas ou manipuladas por ela), ou com a aparente injustiça da vida (nada do que acontece com a sua mãe

narcisista é responsabilidade dela), ela voltava a atenção para você, fazendo ataques maldosos e acabando com o seu bom humor para se sentir melhor. *Você* foi o

instrumento de regulação emocional da sua mãe narcisista.

Para se ver livre deste legado imaturo e irracional, é importante suavizar a intensidade das suas emoções

desagradáveis, *você mesma*. Tentar reprimir o que se sente, ou esperar que sentimentos ruins vão embora sozinhos e sem um mínimo de esforço da sua parte

refere-se a um desperdício de vida e energia. Anos de abuso emocional não vão deixá-la em um piscar de olhos. Você precisa ser proativa e investir tempo para si mesma.

Quando com raiva, sentindo-se insegura ou ansiosa, reflita: O que eu posso fazer para me sentir melhor?. Essa tática pode parecer simplista, mas é exatamente o que você

precisa. Antes de abrir aquela garrafa de vinho, xingar o marido, dar um chute no gato ou devorar uma barra de chocolate, pare e pense: o que me deixa tranquila e em paz

comigo mesma?.

Se a sua maneira habitual de tentar se acalmar envolve comida, bebidas alcoólicas,

drogas, televisão, internet e redes sociais, chegou a hora de diversificar o seu repertório.

Seguem algumas dicas de atividades que contribuirão para o seu bem-estar emocional

de maneira saudável:

Bater um papinho com uma amiga: tem vezes que tudo o que você precisa é ser ouvida.

Amigos de verdade, que escutam e respeitam a opinião dos outros, são ótimas

companhias para ajudar a colocar as nossas preocupações em perspectiva.

Desabafar por escrito: quando não há ninguém disponível para lhe emprestar aquele ombro amigo, você pode usar papel e caneta para lidar com o que estiver lhe

incomodando. Descreva como se sente e a razão do seu desconforto. Você também pode

acrescentar maneiras alternativas de lidar com seu próprio sofrimento.

Caminhar em meio à natureza: não subestime o poder de um pouco de ar fresco. Ouvir o canto das cigarras, enquanto caminha ao longo de uma fonte de água corrente, deixa qualquer um em paz consigo mesmo.

Meditar: não é só para monge budista. Hoje em dia, os benefícios da meditação também são reconhecidos e apreciados no mundo ocidental, seja você da religião que for. Não há maneira correta ou errada de meditar. Basta se posicionar confortavelmente e

concentrar-se na respiração.

Fazer trabalhos manuais/artísticos/artesanais: pintar, fazer escultura, tricô ou crochê, costurar, fazer ou restaurar móveis ou objetos de decoração, são alguns exemplos das muitas atividades que podem ajudá-la a direcionar a sua energia emocional à criação de algo positivo e recompensador.

Fazer ioga: ioga não é tão complicado quanto você imagina. Escolha o nível certo para a sua condição física e pratique as posições destinadas a acalmar tanto o corpo quanto a mente.

Nadar: não há nada como um banho de mar. Se você tem fácil acesso à praia, use e abuse dos benefícios de um banho

de água salgada. Piscinas coletivas também são

ótimas para reduzir o impacto de exercícios e ajudar a relaxar o corpo.

Andar de bicicleta: outro exercício de baixo impacto que fará com que você se sinta leve e revigorada.

Ir ao salão de beleza: seja manicure ou pedicure, corte de cabelo ou hidratação, depilação ou tratamento facial, uma visita ao salão de beleza faz milagres não somente a sua aparência, mas também ao seu humor.

Tomar uma ducha ou um banho de banheira: para quem tem banheira, um banho

gostoso com música relaxante e bolhas de sabão acalma até tensão pré-menstrual. Uma

ducha quente nos músculos do pescoço também ajuda a reduzir a tensão de um dia

pesado.

Limpar o carro, a casa, ou organizar o armário: mesmo que você não se divirta com o ato de ir para lá e para cá com um pano na mão, você com certeza ama o resultado que uma boa limpeza produz.

Ir à academia de ginástica/fazer exercício aeróbico: aquela dose de endorfina permanece imbatível contra a tristeza e o mau humor.

Só você sabe os efeitos que as suas emoções exercem no seu corpo e na sua mente. Seja honesta consigo mesma e combata sentimentos contraproducentes ao seu amor-próprio.

Não se entregue tão facilmente às tentações de satisfação imediata, comum aos hábitos prejudiciais. Pratique resistência ao desconforto e concentre-se em atividades que

produzam efeitos positivos duradouros. Você merece os benefícios de uma vida

equilibrada, acredite.

5- Aceite seus sentimentos com complacência

Como você é humana e não uma máquina, haverá dias em que você não terá paciência

ou disposição para seguir essas dicas, passo a passo. Passará por situações nas quais simplesmente não será possível entrar em sintonia consigo mesma. Sentir emoções

desagradáveis ou um pouco de desiquilíbrio emocional também faz parte de ser

humano, visto que ninguém é emocionalmente estável o tempo todo. Por mais que você

esteja superdeterminada a controlar os seus sentimentos, você atravessará momentos em que as suas emoções se comportarão como se tivessem vida própria, ou seja, recusar-se-

ão a ser dominadas.

Nestes momentos, será importante lembrar que o perfeccionismo não é um talento. Em

lugar de se martirizar por não ser capaz de controlar sentimentos negativos, como a

raiva e a frustração – *em todas as circunstâncias* – adote uma atitude de complacência com a sua própria humanidade. Aceite seus sentimentos. Todos temos vulnerabilidades.

Errar, ficar chateada, braba ou decepcionada é humano. Se você for indelicada ou

injusta com alguém e se sentir culpada, aceite como se sente e peça desculpas a quem magoou. Não deixe que sentimentos tóxicos como a culpa e a vergonha tomem

proporções exageradas.

A felicidade é um processo que exige comprometimento e dedicação. Ninguém é permanentemente feliz. Ela é conquistada aos poucos, através de tentativa-e-erro. Ao longo do seu desenvolvimento, você aprende os tipos de atitudes que favorecem ou

atrapalham a sua felicidade. Quanto mais você se conhece, mais você se realiza.

O autoconhecimento, no entanto, não se materializa da noite para o dia. Quanto tempo você levou para compreender que o problema está no comportamento da sua mãe

narcisista e não no seu? Vinte, trinta, quarenta anos? Não há nada de errado com isso.

Cada um tem a sua história e maneira de ser. Você tem todo o direito de ser você

mesma, de aprender do jeito e no tempo que aprende, ou de sentir o que sente. A

felicidade não tem uma fórmula absoluta, mas se molda à essência de cada um,

respeitando quem seja.

Aceitar seus sentimentos com complacência é dizer para si mesma, "Hum, hoje *tô* me sentindo mal. É ter a honestidade de admitir que mesmo em um dia lindo na praia, você se sente meio Blérgh!". A melhor maneira de lidar com sentimentos indesejados é de acolhê-los, sem julgamento, e tocar o seu dia para frente.

Para mais informações, visite https://libertycounsellingluxembourg.com/?lang=pt-br↵

CONCLUSÃO

Se você se identificou com o conteúdo deste guia e acredita que a sua mãe é narcisista, a probabilidade de você estar certa é muito grande. Ter uma narcisista como mãe também aumenta a chance de ter sido vítima de abuso psicológico/emocional. Isso se deve ao

fato de que os narcisistas possuem um senso de direito anômalo. De acordo com o

narcisista, títulos conferem direitos especiais ao indivíduo. Um chefe narcisista, por exemplo, usa de seu cargo para justificar a sua arrogância e controlar os funcionários, os quais considera inferiores. Um cônjuge narcisista, por sua vez, escraviza o outro com suas vontades por se julgar merecedor de tratamento especial. A sua mãe narcisista usa da autoridade materna para manipular você, tanto psicológica como emocionalmente,

para que você acredite ser seu dever servir aos interesses dela.

Aceitar esta realidade, embora dolorosa, é mais fácil do que revertê-la. A tentação de não se mobilizar para a mudança é grande, pois foi condicionada a acreditar que sem a sua mãe narcisista você não é boa o suficiente para conquistar nada de valor. Motivada por uma herança autodepreciativa e perfeccionista, opta pela segurança do que lhe é

familiar em lugar da própria liberdade. A sua mãe, ciente desta tendência e protegida pela instituição de mesmo nome, perpetua o abuso dirigido a você. Como prisioneira do espelho narcisista, torna-se o que ela quer que você seja. Por intermédio da

indisponibilidade afetiva e emocional, a sua mãe abusa da sua carência e amor de filha para que você se concentre nas necessidades dela, detendo também, assim, o seu

desenvolvimento. Como reflexo da imagem da própria mãe, a sua individualidade tem e

sempre terá relevância secundária.

Não há prisão maior do que a da mente. Acreditar na sua mãe narcisista é desacreditar em si mesma. O relacionamento de vocês duas sempre será desigual e contraproducente

ao seu amor-próprio. O momento de realização desta verdade representa o início do seu processo de reconquista da sua autonomia perdida. A escolha é sempre sua. Você pode

passar o resto dos seus dias sob a sombra narcisista, submetendo-se ao tratamento

deplorável que a sua mãe lhe concede, ou como dona da própria vida, soberana e

orgulhosa de si mesma.

Exercendo a minha liberdade pessoal por meio do amor-próprio

O objetivo deste guia é de ajudá-la a reconquistar a sua liberdade pessoal por meio de uma autoestima saudável. Eu acredito que você é capaz de mudar. Por quê? Porque você está aqui, lendo este livro, depois de tudo o que passou nas mãos da própria mãe. Após anos de ataques verbais, você cresceu e se tornou uma mulher adulta e capaz. Mesmo

quando criança e despreparada, você conseguiu superar a dor do próprio desespero para tocar a sua vida para frente. A sua determinação de continuar vivendo, em meio a tanta incompreensão e desentendimento, manteve você com os pés no chão. O desprezo e a

frieza da sua mãe narcisista não foram suficientes para derrubá-la, portanto, o crédito desta vitória é todo seu. Não subestime a intensidade do próprio sofrimento, tampouco do poder da sua força interior. O abuso psicológico/emocional é tão nocivo quanto o de ordem física, podendo levar ao suicídio. Não se engane, você já possui a arma mais

valiosa contra ameaças a sua liberdade: você mesma.

A extensão da sua exuberância não termina por aqui.

Você é como uma fonte transbordante de amor, já que a sua capacidade de amar é infinita. Amar, como o amor que sentiu pela sua mãe narcisista mesmo quando ela a

humilhava abusando da sua confiança, ou seja, trata-se de uma caraterística natural sua.

Essa habilidade de amar incondicionalmente é o seu maior atributo. Mudar, no seu caso, não exige nenhuma transformação drástica de personalidade. Você já é completa e

perfeita do jeito que é. Para se sentir livre do abuso narcisista, de ser você mesma e celebrar as suas qualidades, sem medo, precisa de uma mudança de atitude. Você

precisa redirecionar esse amor majestoso *para si mesma*.

Valorizar a nos mesmos é um direito universal de ser humano. Nada nem ninguém

possui a autoridade de se posicionar entre você e o seu amor-próprio, nem mesmo a sua mãe. Apreciar a si mesma, optando pelo amor ao invés da culpa e pela complacência no lugar da raiva, é um ato de amor à vida, a sua humanidade e as outras pessoas. Se você ainda tem dúvidas sobre o poder da autoestima, faça um teste. Use do amor para mudar a sua vida definitivamente. Está na hora de fazer jus a pessoa que você é. Nunca é tarde para exercer a sua liberdade de ser, *simplesmente,* você.

Sobre a autora

Michele Engelke é terapeuta cognitivo comportamental e fundadora da Liberty

Counselling Luxembourg em Luxemburgo. A Liberty Counselling oferece Terapia

Cognitivo Comportamental (TCC) para o tratamento do excesso de preocupação, da

depressão e problemas relacionados à baixa autoestima.

Para mais informações sobre a autora, assim como sobre os serviços prestados pela

Liberty Counselling, visite:

www.libertycounsellingluxembourg.com

Visite: www.filhasdemaesnarcisistas.com.br para tudo que você precisa saber sobre o narcisismo.